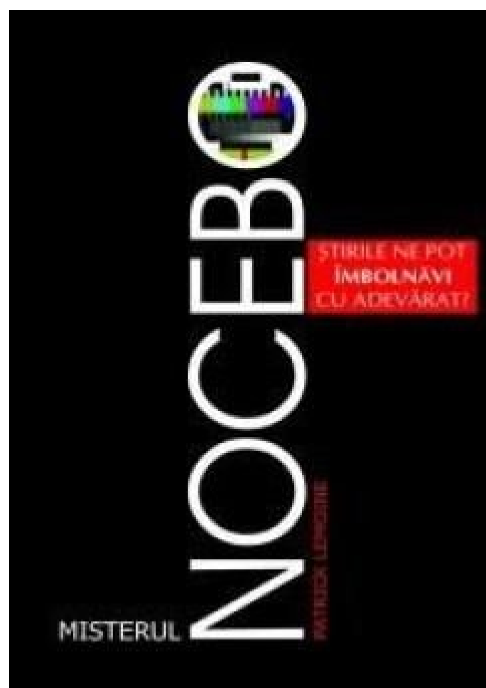


PATRICK LEMOINE

MISTERUL NOCEBO

Traducere din limba franceză de
Cristina Geantă
EDITURA ALL
2013



Patrick Lemoine
LE MISTÈRE DU NOCEBO

Design copertă:
www.all.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LEMOINE, PATRICK
Misterul Nocebo / Patrick Lemoine;
trad.: Cristina Geantă
Bucureşti: Editura ALL, 2013
ISBN 978 – 606 – 587 – 060 – 4
Geantă, Cristina (trad.)

Lui Mémone
Lui Fanfoué cu afecțiune

„Lumea nu va fi distrusă de cei care fac rău, ci de cei care-i privesc fără să facă nimic”.

Albert Einstein

PREAMBUL

Saga acaciilor

Există în Africa de Sud un soi de acacia utilizat ca furaj pentru elanii din Cap. Toată lumea, crescătorii, vegetalele, animalele din gospodării par satisfăcute de acest aranjament, cu excepția creşterii intensive de animale cu păşunat excesiv. În acest caz, arborii de acacia izolați devin toxici şi le aduc moarte elanilor. Cum s-ar explica un asemenea fenomen? Arborii supraexploatați transmit un semnal chimic aerian capabil să-şi informeze colegii în legătură cu pericolul, astfel încât să ia măsurile care se impun, devenind necomestibili.

Această povestioară lasă de înțeles că informația este o necesitate vitală şi că toate speciile vegetale şi animale recurg la ea. Toba, tocsinul, sirenele, afişele „Patria în pericol” sunt principalele variante umane.

Pe continentul american prosperă furnicile de foc. Atunci când, din întâmplare, muşuroiul este amenințat de o inundație, membrele coloniei formează o plută cu corpurile lor, regina şi larvele fiind instalate în mijloc în siguranță, iar anumite nimfe sunt folosite ca plutaşi; lucrătoarele vâslesc cu regularitate până la un punct de acostare. Când ciudata ambarcațiune se apropie de pământ, ea îşi schimbă forma,

lansează capete de pod şi mai întâi debarcă femeia (regina) şi copiii (larvele).

În acest caz, informația permite punerea în funcțiune a unei rețele de comunicație cu antene sub forma unui supercreier capabil să-l depăşească pe acela al fiecărui membru al coloniei şi să conceapă astfel strategii de supraviețuire pe care niciun individ izolat nu şi le-ar fi putut imagina. Încă nu se ştie bine cum se fac conexiunile între indivizi, nici cum sunt luate deciziile, dar lucru sigur este că mijloacele de comunicație ultrasofisticate ale furnicilor (ani web) amintesc în mod ciudat de cele ale Internetului (network), unde rețelele de socializare depăşesc capacitățile fiecărui participant. În funcție de natura deciziei pe care o va declanşa, informația supraindividuală se poate dovedi cel mai bun, dar şi cel mai rău lucru.

Rămânând la insecte, există o omidă capabilă să pătrundă în muşuroaie deoarece secretă o substanță chimică identică cu a furnicilor care o iau drept una de-a lor. Odată instalată în culcuş, micuța impostoare produce un sunet imitându-l pe cel al reginei. Dintr-odată, lucrătoarele o îngrijesc mai bine decât ar fi făcut-o dacă ar fi fost suverana lor legitimă. Tehnica este atât de eficace încât, în caz de foamete, furnicile o hrănesc pe falsa regină cu propriile lor larve.

Convenabil manipulate, informația şi cortegiul său din media, văz, gust, miros, sunet... pot conduce un întreg popor spre mântuire... sau spre pierzanie.

INTRODUCERE

„Omul sănătos este un bolnav care se ignoră...” *(Knock sau triumful medicinei, Jules Romain)*

Acest enunț sub formă de aforism m-a făcut să surâd

mult timp. Îl găseam spiritual, neaşteptat, decalat... Amuzant, chiar dacă se dovedea a fi stânjenitor dintr-un punct de vedere obiectiv. Iar apoi, puțin câte puțin, am început să înțeleg importanța expresiei lui Jules Romain şi proiectul său de asemenea. Un proiect întrucâtva stânjenitor pentru medicină şi reprezentanții săi. În cele din urmă am înțeles că, fără ştirea noastră, intraserăm cu toții pe acelaşi plan în universul lui Knock, acest medic caraghios, acest mare şarlatan care reuşise să pună pe picioare o organizație dintre cele mai sofisticate, capabilă să-i aducă clienți sănătoşi la consultație, de dragul portofelului. Oameni într-o stare bună de sănătate, dar neliniştiți, căci erau purtători de simptome funcționale induse. Iar piatra unghiulară a sistemului său era utilizarea tuturor mijloacelor media disponibile la acea vreme: ziarul local, paznicul de câmp cu toba de transmis anunțurile, farmacistul guraliv şi secretarul de la primărie erau vectorii săi principali. Şi aşa se face că majoritatea populației cantonului s-a regăsit pe masa de consultație şi a început să sufere de maladii imaginare, de maladii fabricate în întregime şi sugerate de Knock.

Singura diferență este că astăzi lucrurile nu se mai derulează la scara cantonului, ci la scară planetară. În ritmul în care evoluează, lumea noastră este pe cale de a deveni un imens spital. Un univers de îngrijiri paliative. A şasea extincție a speciilor este în derulare şi în vizor este a noastră, căci este vorba despre supraviețuirea ei fizică şi mintală. Lucrul cel mai teribil este că sunt aceleaşi cauze cu aceleaşi consecințe: influența media se dovedeşte capabilă să declanşeze o succesiune de dezordini sanitare, de parcă sătucul lui Knock ar fi fost un fel de laborator, un loc de repetiție la scară mică a ceea ce este pe cale de a se produce astăzi pe scară mare. Doctorul Knock, acest profet al răului, ar fi putut la fel de bine să scrie „Cum să îmbolnăveşti un

oarecare grup uman”.

Este oare posibil ca, datorită faptului că este informat, dezinformat, chinuit, mințit, neliniştit, stresat, agitat, descurajat, disperat, omul modern se pregăteşte să se prăbuşească într-un soi de marasm anxios propice înfloririi unui şir lung de maladii noi?

Regimentele sănătoşilor de altă dată au devenit armate de asigurați social, supuşi, constrânşi în general printr-un sistem de mutualitate. Bolnavi în devenire, iată ce suntem noi, acum, că suntem cu toții reperați, vaccinați, înregistrați, depistați... Atunci când un geniu al răului, după modelul lui Knock, caută să utilizeze media satului său planetar ca pe un agent toxic, putem vorbi în mod legitim de efectul nocebo al informației. Nocebo, adică nociv. Mai cu seamă dacă mijloacele media sunt complicii săi necondiționati, cum este din păcate adeseori cazul.

Cuvântul „media” trebuie înțeles în sensul său larg, şi nu în sensul său restrictiv – de mass-media – care nu priveşte decât presa. Cuvântul media vine din latină, semnifică „mijloc” şi are în vedere ceea ce vine la mijloc, între indivizi, şi care permite prin urmare mediatizarea, adică transmiterea unei informații. Medium (singularul lui media) este intermediarul între lumea cealaltă şi muritori. Cuvântul „media” acoperă tot ceea ce permite comunicarea unei informații de la un individ către alți indivizi.

Vorbim despre mass-media când este vorba de presa scrisă, radio, televiziune, cinema, Internet, capabile să li se adreseze populațiilor întregi. Dar când preotul vorbeşte de la amvon, profesorul în clasă sau la universitate, judecătorul în sala de audiere a tribunalului, medicul pacienților săi, politicianul în campania electorală, în piețe sau dezbătând pe un platou de televiziune, este vorba tot de media şi de nimic mai puțin.

Placebo aici, nocebo acolo!

S-a vorbit mult despre placebo, acest agent surprinzător, totodată natural şi imprevizibil, care diminuează virulenţa afecţiunilor, sporind eficacitatea tratamentelor, dar, în mod bizar, nu găsim deloc opere consacrate efectului nocebo, care este chiar contrariul său. Ca şi cum trenul medicinei ar fi sosit mereu la timp şi n-ar fi deraiat niciodată. Şi totuşi...

Obiectul placebo – „voi plăcea” în latină – este leacul de şarlatan care alină suferinţa, vindecă uneori, cu condiţia ca terapeutul şi pacientul său să fie reuniţi prin aceeaşi convingere.

Cât despre efectul placebo, acesta este foarte diferit; este acest mic supliment care face ca un medicament activ să fie şi mai bun.

În loc să acţioneze după treizeci de minute, pentru patru sau cinci ore, aspirina va fi eficace imediat sau aproape imediat şi aceasta pe durata unei zile întregi. Antibioticul, antineoplazicul, antidepresivul, somniferul, pe scurt, toate medicamentele sunt susceptibile să fie amplificate, optimizate prin acest fenomen. El este reflexul calităţii relaţiei terapeutice, când medicul şi pacientul lucrează împreună şi „maioneza relaţională” s-a prins. Carburantul său este speranţa reciprocă a vindecării.

Efectul nocebo – „voi dăuna” în latină – reprezintă inversul efectului placebo. El este întrucâtva contrapunctul său. Nu numai că tratamentul este mai puţin eficace decât ar trebui, dar, în plus, poate face rău din cauza efectelor secundare sporite, neaşteptate sau aberante. Uneori se întâmplă chiar ca medicaţia să devină toxică. În acest caz, remediul devine otravă. Dăunător. Deci nociv... nocebo.

Mijloacele media sunt (mereu) medicamente?

Prevenirea, fortificarea, tratarea sunt cele trei funcţii

principale ale medicamentului.

În mod normal, mijloacele media ar trebui să acţioneze ca un vaccin destinat să informeze populaţiile cu privire la un eventual eveniment, ca un mod de a ne pregăti, de a ne pune în gardă în legătură cu un eventual pericol. Un om avertizat face cât doi, nu-i aşa? Este funcţia tocsinului.

Mijloacele media ne permit, de asemenea, să primim veşti de la congenerii noştri şi să comunicăm între noi. Ca banalele acacii sau ca simplele furnici! Aşadar, au rolul de a face bine animalului social pe care-l reprezentăm. Uneori, mijloacele media sunt consolatoare. Când un val gigantic a nimicit Varul în primăvara lui 2010, omorând treizeci de persoane în trecerea sa, faptul de a-şi striga durerea la microfon şi de a o împărtăşi milioanelor de compatrioţi este o cale bună de a pune la încercare solidaritatea naţională. Consolarea omului ca animal social.

În sfârşit, mijloacele media pot acţiona ca remedii capabile de a se comporta ca un antidot împotriva angoaselor noastre, furnizând soluţii în cazul problemelor: „Cum să previi gripa suflând nasul în şerveţelele Kleenex şi spălându-te pe mâini”. Nenumăratele emisiuni unde experţii în toate dau sfaturi în legătură cu orice, forumurile şi chat-urile unde internauţii împărtăşesc din experienţa lor celor care-şi exprimă suferinţa sunt tratamente eficace pentru teama omului în faţa maladiei, în faţa celor răi, într-un cuvânt – în faţa destinului său.

Totuşi, ca un medicament greşit utilizat, cu deriva actuală a mijloacelor de comunicare în masă, cu inflaţia lor, cu intoxicarea non-stop, suprainformarea, absenţa regularizării, manipulările de tot felul, polemicile de dragul polemicii, informaţia a devenit, de asemenea, un soi de otravă pe cât de lentă, pe atât de incontrolabilă şi contradictorie. Un medicament capabil să te facă dependent, stresat şi, în cele din urmă, bolnav. După imaginea

deprimatului care înghite cutia de Prozac, omul este oare pe cale să devină bolnav prin îngurgitarea unei supradoze de informații?

Este oare posibil ca, din cauza disperării induse, mijloacele de comunicare în masă să declanşeze şi ele epidemii, pandemii şi să fie chiar la originea unor noi probleme sanitare? Când vom asista la tentative de suicid din cauza unei supradoze de ştiri? Vom vedea oare cazuri de cancer din cauza informațiilor contraindicate şi repetitive?

Lumea noastră s-a transformat într-un laborator gigantic, unde cobaii umani s-au instalat ei înşişi într-un labirint fără ieşire; va trebui ca într-o bună zi să înțelegem că un univers în stare de criză financiară permanentă de mai bine de 35 de ani, pradă terorismului, războaielor, foametei, sărăciei, cataclismelor naturale, pe deasupra condamnat să se reînsuflețească, totul fără nicio speranță de rezolvare, favorizează maladia, face medicamentele mai puțin eficace, le transformă în produse toxice. Ar fi poate timpul să reflectăm la asta, nu? Eu visez la o gigantică perfuzie mediatică de optimism. Ştiu, o să mi se spună că nu am decât să mă abonez la Point de Vue, Gala sau Voici! Dar nu ridicolul ucide, ci fiica sa, deriziunea.

Din toate timpurile, omenirea a căutat să prevadă momentul în care cerul o să-i cadă în cap. Este motivul succesului niciodată dezmințit al horoscoapelor, în care nimeni nu crede şi pe care toată lumea le consultă. Secretul prezicătorilor nu constă oare în aceea că ei anunță de preferință ştirile bune şi-şi asortează întotdeauna predicțiile nefaste cu „sfaturi bune” pentru ca acestea să fie evitate? Şi puțin contează că predicțiile lor nu se concretizează decât o dată din două.

Complexul Casandrei

Casandra sibila prezicea fără încetare masacre, drame,

tragedii, dar era blestemată să nu fie niciodată crezută. Aşadar, ea a prezis fără a schimba cu nimic prădarea şi distrugerea orgolioasei Troia. Îşi prezisese ea propriul sfârşit funest? Credea ea în propriile profeţii? În orice caz, nu a evitat nimic, nici măcar pentru ea!

Nimic sau aproape nimic nu s-a modificat din Antichitate încoace: ni se anunţă fără încetare drame ecologice, economice, sanitare, socio-demografice, dar nu ni se oferă niciodată mijloacele de a le evita. Ni se spune că africanii vor dispărea cu toţii din cauza bolii SIDA, dar nu se menţionează aproape niciodată că un procent deloc neglijabil dintre ei par imunizaţi natural împotriva maladiei. Disperare! Ne chinuie faptul că, de când cu mondializarea, Europa dezbinată va putea cântări asupra viitorului planetei. Taxa pe carbon nu are sens dacă nu este decât naţională. Ea va fi europeană sau nu va fi deloc. Şi mai mult! Nu atât de repede. Şi pe urmă, în fond, nu credem cu adevărat în toate aceste catastrofe casandreşti. De exemplu, când pădurile au fost devastate de cele două furtuni de la turnura mileniului, ni s-a explicat savant că monocultura silvicolă cu arborii săi bine aliniaţi este în cauză şi că pădurile naturale cu numărul lor mare de esenţe care cresc în dezordine au rezistat mult mai bine. Ni s-a reamintit că biodiversitatea împiedică propagarea maladiilor.

Să diver-şi-ficăm, atunci! Bilanţul: zece ani mai târziu, pădurile replantate îşi aliniază exact în aceeaşi manieră regimentele de duglas (*arbore din familia pinaceelor)* totdeauna calibrate, urâte şi, pe cât se pare, rentabile. Nu vom putea spune că nu am fost avertizaţi. Să aşteptăm următoarea furtună... Cunosc nişte ecologişti adevăraţi din Auvergne care nu şi-au replantat pădurea de brazi devastată. Ei s-au mulţumit să cureţe lemnul mort şi să observe creşterea spontană, selecţionând arborii cei mai viguroşi, privilegiind varietatea şi amplasarea. Să punem

rămăşag că în cele din urmă ei vor fi câştigătorii, chiar şi pe plan financiar. În fond şi la urma urmei, un nuc, un stejar, un fag, un cireş, un păr înseamnă mai mult decât un molid pentru cine ştie să aştepte. Dar mai ştim noi oare să aşteptăm?

Şi totuşi, se pare că populația şi guvernele încep să fie conştiente de probleme, continuând din nefericire să se comporte de parcă nu ar crede în ele cu adevărat. Subprimele crizei, neregularitatea piețelor, maşinile cu benzină întotdeauna prea susținute de state, natalitatea explozivă a țărilor aşa-zis emergente, risipele energetice, utilizarea masivă şi continuă a pesticidelor şi a altor îngrăşăminte chimice stau acolo drept mărturie. A fost nevoie de cea mai mare poluare petrolieră a tuturor timpurilor şi de o scădere marcantă a popularității sale pentru ca Obama să spună în sfârşit că ar trebui să dăm dovadă de imaginație pentru dezvoltarea energiilor proprii. Capitalismul neregulat abundă în efecte secundare grave, dar totodată îi loveşte atât pe cei bogați, cât şi pe cei săraci.

Să fie efectul nocebo un adevărat democrat?

CAPITOLUL I
CÂND SPIRITUL CONSTRUIE**Ş**TE SAU DISTRUGE MATERIA

Biologia mediapatiilor

Prin ce mecanisme mijloacele de comunicare în masă sunt capabile să ne îmbolnăvească fizic?

Este povestea unui pe**ş**te japonez care tr**ă**ia într-un borcan prea mic

După înfrângerea suferită în cel de-al Doilea Război

Mondial, înălțimea japonezilor a crescut considerabil (în jur de douăzeci de centimetri) în câteva generații. S-ar părea că pigmeii au făcut aproape la fel. Cum s-ar putea explica un asemenea fenomen?

În general, creştem fără să ne gândim prea mult că la originea acestui fapt este schimbarea compoziției sau caracterul prea abundent al hranei. Nutriționiştii admit că introducerea laptelui în frigidere ar putea sta la baza a cinci centimetri în plus. Nu mai mult! Explicația rămâne totuşi insuficientă, căci Japonia nu era o țară săracă înainte de război şi pentru că obiceiurile alimentare nu s-au schimbat chiar aşa de mult, peştele, algele fiind întotdeauna şi rămânând foarte importante acolo. Aceasta arată, încă o dată, că nu trebuie să te încrezi niciodată în explicațiile etnocentrice arogante, subînțelegându-se în acest caz că hrana occidentală este, prin forța împrejurărilor, de o mai bună calitate, pentru că ea face „popoarele mici” mai mari, mai puternice şi mai sănătoase. Rămâne de altfel de văzut cum e cu acest ultim argument de vreme ce Japonia tradițională rămâne locul din lume cu cei mai mulți centenari pe kilometrul pătrat... Ar trebui căutată în altă parte explicația.

Înainte de toate, nu este evident că toți japonezii ar fi preocupați în legătură cu acest fenomen. Deşi nu dispun de date statistice, s-ar părea că Japonia urbană şi occidentală a crescut, de fapt, şi că oamenii de la țară nu au crescut atât de mult precum concetățenii lor citadini.

O altă teorie este „selecția indusă”: tuberculoza i-ar lovi şi i-ar omorî mult mai uşor pe cei mari decât pe cei mici, de unde o supraviețuire şi o selecție mai bună a acestora din urmă. Sosirea antibioticelor în valizele armatei americane le-ar fi permis celor mari să supraviețuiască şi, datorită unui soi de selecție artificială, ar fi dus la creşterea în înălțime a poporului nipon. Da, dar atunci acest fenomen ar trebui să

fie repartizat uniform pe planetă, ceea ce este fals, anumite populații crescând net mai puțin decât japonezii. Trebuie totuşi să recunoaştem că francezii au crescut şi ei foarte mult de câteva generații. Pentru a ne convinge, este suficient să mergem în pod şi să încercăm îmbrăcămintea bunicilor noştri!

Neretrăgându-mă în spatele niciunei speculații, eu unul cred că responsabilitatea acestui neogigantism nipon îi revine lui John Wayne şi că datorită borcanelor cu peşti roşii putem înțelege mecanismul. Toți cei care au făcut puțină acvariofilie îmi vor urma raționamentul cu uşurință.

Să cumpărăm un peştişor drăguț şi exotic numit scalar şi să-l instalăm într-un mic borcan. Îngrijorat să se mențină întrucâtva la scară, el va păstra nişte dimensiuni modeste. Iar apoi, într-o bună zi, să-l mutăm şi să-l plasăm într-un acvariu foarte mare...

În mod miraculos, va începe să crească într-o manieră impresionantă. Există, într-adevăr, o adaptare a animalului la mediul său înconjurător. Un mediu restrâns produce bonsaii, spațiile largi produc cedrii Libanului sau sequoia (red woods) din California. Acest fenomen, denumit nanism insular, este confirmat de osemintele unei specii pitice de elefanți preistorici din Pleistocen (Clephas falconeri), nu mai mari decât nişte câini, descoperite pe diferite insule ale Mării Mediterane (Malta, Sicilia, Creta, alte insule greceşti), unde aceste pahiderme au rămas prizoniere cu prilejul creşterii nivelului mării.

Japonia s-a mărginit în mod deliberat pe insula sa de-a lungul a milenii, majoritatea locuitorilor săi nevăzând niciodată vreun străin, cu excepția câtorva pescari sau negustori din Asia de Sud-Est, relativ apropiați în plan fizic. În mod brutal, năvălirea trupelor americane victorioase şi a armatei sale de texani uriaşi, desfăşurarea impetuoasă a vesticilor, cu John Wayne şi cei doi metri ai săi, par să fi

avut un efect profund asupra morfologiei nipone. Micul borcan insular japonez a devenit dintr-odată un imens acvariu de dimensiuni planetare. Ipoteza nu a fost niciodată verificată ştiinţific, dar eu sunt sigur că faptul de a avea deodată în faţa lor nişte eroi blonzi şi uriaşi, prezentaţi pe deasupra ca învingători şi cavaleri ai timpurilor moderne, a făcut ca japonezii să se îndepărteze de modelul samurailor şi de-al lor un metru şaizeci pentru a se identifica cu cowboy cu patruzeci de centimetri mai mult. Şi au profitat din plin de trecerea lor, decolorându-şi părul şi purtând lentile de contact albastre! Se pare că numeroasele conexiuni dintre retină, cortexul cerebral şi hipofiză sunt capabile să sporească masiv secreţia hormonilor de creştere, iar natura a făcut restul. Efectul nocebo sau placebo al mijloacelor de comunicare în masă? Imposibil de răspuns, de vreme ce nu se ştie dacă e de preferat să creşti sau să te micşorezi.

Potrivit acestei ipoteze îndrăzneţe, a cărei paternitate mi-o asum pe deplin, datorită informării, adică jonglând cu simţul văzului, mergând la cinema, privind fotografiile din ziare şi uitându-se la televizor, japonezii s-au identificat, s-au conformat modelului fizic american.

S-ar putea să mi se aducă obiecţii sprijinite de probe, că japonezii au prezentat dintotdeauna variaţii ciclice ale taliei, întrucât au fost găsite schelete în cimitirele antice unde niponii erau la fel de înalţi ca şi acum, şi că în anul 1945 cetăţenii erau îndeosebi mici. Este exact aceeaşi discuţie ca şi cea despre încălzirea climatică: există, desigur, cicluri naturale ale glaciaţiunii şi ale deşertificării, dar este probabil (posibil?) ca acţiunea omului să nu facă altceva decât să însoţească, să accelereze şi să agraveze fenomenul *(Y. Hiramoto – „Evoluţia taliei aproximative a japonezilor din districtul Kantō, din preistorie până în zilele noastre", Journal Anthropological Society of Nipon, 1972*).

Pentru a conchide, afirm astăzi că dacă mijloacele de

comunicare în masă, jurnalele, cinemaul, în frunte cu televiziunea, sunt capabile să modifice fizic toată națiunea sau o parte a ei, s-o facă să crească sau să se micşoreze, cine ştie, sunt şi capabile să o îmbolnăvească sau s-o însănătoşească. Putere sacră, dar şi responsabilitate sacră, nu-i aşa?

Informația, mijloacele de comunicare în masă, s-a înțeles, nu-i privesc decât pe jurnalişti. Există situații în care comunicarea „medicilor” media va modifica destinul bolnavilor, supraviețuirea lor uneori.

Comunicare preventiv**ă ş**i sentiment de control

Conform unui număr destul de mare de studii, unul dintre cele mai bune mijloace de a prezice reuşita sau eşecul unei chimioterapii sau al unei radioterapii în cazul cancerului este reacția celui în cauză la anunțul diagnosticului. Distincția este desigur un pic caricaturală, dar putem să definim două moduri de a se comporta: fie persoana se prăbuşeşte, declară că este distrusă, că renunță, că va părăsi această vale de lacrimi, fie decide să lupte, să se îngrijească, să se vindece, şi proclamă *urbi et orbi* că va scăpa, căci excursia sa în această lume pământeană este departe de a se termina. După cum bănuim, şansele de a scăpa sunt mai ridicate pentru cea de-a doua categorie decât pentru prima. Potrivit acestui punct de vedere, acest *fighting spirit* ar fi unul dintre cei mai prețioşi aliați ai oncologului.

Dacă este banal să ne gândim că moralul are un rol important în stabilirea prognosticului, lucru cu siguranță adevărat într-o oarecare măsură, aceasta nu explică nimic în cele din urmă. Bunul-simț popular l-a remarcat de mult timp. Moralul este efectiv un ansamblu de elemente complexe dificil de reperat şi individualizat. În compensație, putem admite că, atunci când aflăm că avem un cancer la

sân, singura modalitate de a ne menține moralul este de a avea sentimentul că situația este ținută sub control, deoarece medicul se arată el însuşi capabil să controleze ansamblul de procese, şi pentru că este în aceeaşi măsură capabil să-i transmită acest sentiment pacientei sale. Tocmai de aceea partajarea informației medicale şi tehnice este esențială. Aici „medicul” media are un rol important.

Ca şobolanul din laborator supus unor factori de stres, animalul social uman luptă mai bine împotriva cancerului dacă se gândeşte că aparține unei comunități, căci acest simplu fapt le permite să controleze împreună situația. Şi invers, luptă mai puțin bine când se gândeşte că viața sa, destinul său îi scapă şi se simte singur. Informația, după cum va transmite mesaje pozitive sau negative, impresia că procesul este controlabil sau nu vor putea avea un efect placebo sau nocebo. Din acest motiv femeile cu cancer la sân care iau parte la discuții în grup au un prognostic vital mai bun decât cele care rămân izolate cu tumoarea lor ca singură companie.

Mijloacele de comunicare în masă pot, în anumite condiții, să aibă efecte inverse față de ceea ce era prevăzut. Cu cea mai bună-credință din lume, dorind să-i informăm pe oameni cu scopul de a preveni anumite procese nocive, putem să îmbolnăvim o populație întreagă. Anunțând la nesfârşit, sprijinindu-ne de imagini, toate relele din lume, de la prăbuşirea Turnurilor Gemene la grajdurile vanitoase ale vacilor devenite nebune, de la masacrele din Darfur la finanțele din timpul crizei bancare, de la catastrofele umanitare la oamenii năpăstuiți, ajungem în cele din urmă să favorizăm infarctele, infecțiile, boala Alzheimer, depresiile suicidare, cancerele, epidemiile de tot felul şi cine mai ştie ce.

Credeți că exagerez, că presiunea lumii moderne şi a multiplelor sale mijloace de comunicare în masă poate fără

îndoială să angoaseze, să dea insomnii, să te facă nervos, ba chiar depresiv, dar în niciun caz să favorizeze maladii palpabile, organice? Vă amăgiți.

Şi, dacă nu v-au convins argumentele mele – inevitabil suspecte de a fi luate drept psihiatrice cel puțin parțial – să examinăm împreună ce se poate întâmpla cu şobolanul de laborator, animal de la natură puțin înclinat spre nevroză, conflicte oedipiene şi alte refrene. Şi cu atât mai rău dacă primesc obiecții ca cea pe care a făcut-o recent o mare psihanalistă lacaniană şi pariziană în acelaşi timp: şobolanii nu au niciun interes, căci ei nu acced la stadiul oglinzii (sic!).

Doresc să fiu înainte de toate un om de ştiință. Astfel, înainte de a avansa vreo ipoteză, trebuie să fac apel la probe experimentale şi reproductibile, obținute grație cercetării de laborator.

Consecințele clinice ale absenței sentimentului de control, aşadar de pierdere a securității, pot fi testate pe animal, ca şi pe omul sănătos. Aceste consecințe există atât la nivelul semnelor fizice, cât şi al celor psihologice. Ajunşi la acest stadiu al raționamentului, devine plauzibil să afirmăm că informația repetată fără posibilitatea de a fi stăpânită şi care nu are o natură fericită este capabilă să favorizeze procese patologice de natură imunitară, infecții, cancere şi alte afecțiuni neurodegenerative.

Să vedem cum este posibil să favorizezi cancerul numai prin mijloace psihologice şi care țin de mediul înconjurător, luând ca punct de plecare ipoteza acestei cărți: supraabundența de stimuli stresanți repetați (de exemplu, la om, informații catastrofice) furnizați indivizilor care nu au niciun mijloc de a le înțelege, aşadar de a le controla prin combaterea sau evitarea lor, este susceptibilă să-i îmbolnăvească fizic.

În seria de studii pe care le prezint aici este vorba

despre înțelegerea mecanismelor patologice legate de stimulii repetați care provoacă stresul. Pentru a face o comparație de actualitate, am putea studia efectele directe şi indirecte asupra sănătății ale unei intervenții militare – bombardamente urmate de invazia timp de cincisprezece zile pe un teritoriu dat – dar şi consecințele pe termen lung asupra indivizilor ale traumatismelor repetate, cum ar fi tirurile mai mult sau mai puțin frecvente şi pe deasupra aleatorii sau proiectilele autopropulsate. Cele două tipuri de situații au cu siguranță repercusiuni asupra sănătății populației în cauză, dar acestea vor avea, inevitabil, naturi diferite.

Efectele nocive ale unei agresiuni unice, de neînțeles şi incontrolabile

Şobolanul este un animal mereu în alertă care are nevoie să se mişte, să mişune tot timpul când este treaz. De fiecare dată când este imobilizat în întregime, stresul este maxim pentru el. Este suficient să introducem un individ într-un laborator şi să-l punem în ghips din cap până-n picioare, aşa încât să nu poată efectua nici cea mai mică mişcare. După câteva ore, va muri de un ulcer hemoragic al stomacului, de parcă ar fi absorbit o doză masivă de cortizon fără să-şi protejeze stomacul, cum se face acum într-un mod sistematic în medicina umană. În realitate, el şi-a fabricat propriul cortizon sub formă de cortizol, hormonul principal de alertă. Stresul l-a omorât.

Concluzie: simplul fapt de a împiedica un animal să împlinească ceea ce a prevăzut programul său genetic îi provoacă un veritabil suicid organic, plecând din momentul în care nu mai are niciun mijloc de a se lupta, de a scăpa şi chiar de a înțelege ceea ce i se întâmplă. Nu există, în fond, decât două modalități de a face față unui pericol, este faimosul *fight sau flight* al anglo-saxonilor: să lupți sau să

fugi. După cum este vorba de un prădător, o pradă sau ambele, va fi privilegiat unul din comportamente în funcție de împrejurări: pisica va fugi de câine, dar va devora şoricelul sau va combate un rival sau chiar câinele dacă este încolțită. Aceste comportamente sunt de înțeles pentru ea, căci sunt conforme programului său genetic.

Fight, flight sau freeze

Omul este prin natura lui un prădător, după ce a fost mult timp, mai presus de toate, o pradă. El este capabil să adopte unul dintre cele două comportamente în funcție de împrejurări. Este suficient pentru a ne convinge să observăm atitudinea trecătorilor confruntați cu o învălmăşeală în stradă pentru a constata că unii dintre ei adoptă o atitudine de pradă – trec repede în drumul lor (flight = fugă) – pe când alții se comportă ca nişte prădători şi intră în mod cavaleresc (sau donquijotesc) în îmbulzeală (fight = luptă). Aceste două comportamente sunt adaptate. În ultimă instanță, este posibil să încremenească (freeze) pentru a trece neobservați precum o insectă care simulează moartea sau ca o reptilă imobilă camuflată în peisaj.

Dacă, în compensație, individul este forțat să adopte un comportament contrar naturii sale, cum ar fi acela de a se găsi angrenat într-un conflict nedorit, incontrolabil, el riscă să suporte efectele unui stres major şi să se îmbolnăvească. Este ceea ce observăm în mod curent în consecințele clinice ale hărțuirii morale. Este, de asemenea, cadrul sindromului post-traumatic al oamenilor care au fost atacați, răpiți, torturați, violați, al pompierilor care au descarcerat victime tocate mărunt sau carbonizate... Poate că este, de asemenea, cazul populațiilor (prost) informate.

Efectele nocive ale lipsei de informaţie la animal

Celulele tumorale canceroase grefate şoarecilor de

laborator proliferează mai repede şi ucid mult mai frecvent şi mai rapid dacă rozătoarele sunt expuse la şocuri electrice pe care nu le înțeleg şi de care nu pot în niciun caz scăpa.

Deşi extrapolarea datelor animale la om sunt întotdeauna riscante, se întâmplă destul de frecvent în geriatrie, când este vorba despre persoanele care suferă de boala Alzheimer, să se observe dezvoltarea unor maladii grave atunci când ele se găsesc în situații de coerciție, cum ar fi paturile cu barieră sau legarea cu curele, pe care nu reuşesc să le înțeleagă şi de care nu reuşesc să scape. Şi ele mor mai repede dacă li se administrează neuroleptice, acest fenomen trist putând fi explicat în parte prin mecanisme cardiologice (tulburări are ritmului, embolii), dar în egală măsură prin mijloace psihologice (*Benattar L, Lemoine P, La vie Alzheimer, Paris, Armand Colin, 2009*). Sistemul lor de comunicare programat Alzheimer nu mai este adaptat la ale noastre.

Este groaznic să vezi aceste persoane confuze încercând cu stângăcie să scape de această limitare a mişcărilor lor pe care nu mai reuşesc s-o perceapă. Ele se găsesc exact în situația păsării închise într-o cameră cu ferestre, şi care se loveşte fără încetare până moare, căci aceste bariere invizibile nu sunt înscrise nicăieri în programul lor. A lega, a limita, a împiedica să se plimbe prin mijloace fizice sau chimice orice persoană, a *fortiori* dacă este dementă, reprezintă nu numai o acțiune condamnabilă în plan moral, ci şi o agresiune care mai devreme sau mai târziu poate deveni fatală, fie că moartea are legătură cu dezvoltarea unui cancer, a unei infecții sau a oricărei alte maladii. Tot aşa, numeroase studii pun în evidență o reducere netă a speranței de viață la persoanele al căror partener de viață suferă de boala Alzheimer. Faptul de a dormi lângă cineva agitat, netemperat, care se plimbă fără o țintă precisă, de a trăi în permanență cu frământarea care

nu-i dă pace, lângă cineva care se răneşte, devine agresiv, creează o stare de stres care sfârşeşte prin a avea repercusiuni asupra apărării indivizilor. Lucrurile sunt şi mai rele când aceşti soţi, în general în vârstă, nu pot avea contact cu alte persoane în aceeaşi situaţie. De unde rolul important al cluburilor şi cafenelelor Alzheimer, unde media-comunicarea se face între persoane cu aceeaşi suferinţă: între ajutoare Alzheimer şi între pacienţi Alzheimer pe cât posibil.

Stresul dureros incomprehensibil şi neanunţat ar fi aşadar susceptibil, printre altele, să favorizeze dezvoltarea unui cancer şi a infecţiilor, declanşând un deficit imunitar. Ca să revin la metafora bombardamentului, nu cred că au fost publicate studii asupra dezvoltării cancerului în sânul unei populaţii supuse de ani de zile unor tiruri aleatorii, dar aceasta este o chestiune care ar fi trebuit probabil aprofundată.

Efecte ale informaţiei la animal şi la om

Faptul de a fi prevenit este în sine un lucru bun. De fiecare dată când o pradă devine conştientă de iminenţa unui pericol, se comportă mai bine. Este suficient să vă plimbaţi într-o pădure şi să observaţi reacţiile păsărilor care o iau la fugă atunci când aud strigătul de alertă al unei gaiţe, acest crainic micuţ al codrilor, pentru a înţelege despre ce vorbesc. Păsărelele sunt programate să fugă la auzul acestui strigăt caracteristic, o chestiune de supravieţuire. Cei care locuiesc în zone unde apar catastrofe naturale au nevoie să fie informaţi cu suficient timp înainte despre venirea unui ciclon, despre iminenţa unei erupţii vulcanice, despre un tsunami, despre uraganul Cynthia... Este chiar vital pentru ei. Aşadar, nu informaţia în sine este toxică – ea fiind, dimpotrivă, indispensabilă supravieţuirii speciilor, aici incluzând specia umană – ci felul în care este:

— difuzată: prea repetitivă, dureroasă, epuizantă; înşiruirea imaginilor din primul război al Golfului, de la distrugerea Turnurilor Gemene, a antrenat la anumiţi pacienţi veritabile reacţii catastrofice. Un psihiatru tunisian îmi povestea nopţile de groază din serviciul său când toţi, pacienţi şi îngrijitori laolaltă, priveau cu spaimă focul mortal de artificii de deasupra Bagdadului. Mulţi dintre pacienţii săi au recidivat în acel moment. Anumiţi îngrijitori s-au îmbolnăvit şi ei.

— Controlată: supraabundenţa de ştiri eronate, neadevărate; în zilele noastre, este suficient să primeşti o corespondenţă provenind din Coasta de Fildeş pentru a avea o reacţie instantanee de neîncredere, de vreme ce mai toate mesajele provenind din această tară sunt escrocherii care ne anunţă că tocmai am câştigat milioane de euro. Astfel, cunosc un anumit număr de pacienţi care dezvoltă reacţii de persecuţie, ca să nu spun paranoide, faţă de tot ce vine din Africa.

— Primită: lipsa de pregătire a populaţiilor care nu au avut încă timp să se adapteze noilor coduri ale hoţilor. Odinioară, escrocii se deghizau în reprezentanţi ai comerţului pentru a abuza de persoanele în vârstă. Acum, cei din urmă au devenit neîncrezători şi nu mai deschid uşa atât de uşor, dar este mai bine decât să fie păcăliţi cu anumite anunţuri pseudo-oficiale de rambursări ale sumelor percepute în plus în mod neîntemeiat adresate de către securitatea socială sau fisc.

A striga „lupul” când lupul nu există

Tocsinul şi sirena sunt în felul lor semnale de avertizare, care nu numai că pun în gardă, dar oferă şi mijloacele de a scăpa de pericol. În Evul Mediu, semnalul declanşa fuga nebunească a familiei şi a turmelor în incinta castelului întărit, la adăpost îndărătul meterezelor

inexpugnabile. Recent încă, sirenele erau cele care provocau fuga în adăposturile antiaeriene. După cum o ştire, bună sau rea, este însoțită sau nu de mijloace de a se proteja, ea va avea repercusiuni bune sau rele asupra sănătății indivizilor.

Dar dacă sunăm fără încetare alarma şi nu se întâmplă nimic?

Ce se întâmplă când informația este atât de repetitivă şi contradictorie încât nu mai este credibilă?

Există oare un model animal al acestui fenomen particular?

Să grefăm un cancer la şobolani. Să-i repartizăm în două grupe prin tragere la sorți. Dacă prevenim animalele de iminența unui şoc electric prin emiterea unui semnal luminos înainte, animalul se va pregăti psihologic, în general ghemuindu-se într-un colț al cuştii. În acest caz, proliferarea limfocitelor (celulele imunitare) nu va fi perturbată şi şobolanii se vor apăra mult mai eficace împotriva cancerului decât colegii lor din grupul al doilea, care primesc şocuri neanunțate, şi ale căror limfocite nu se multiplică într-o manieră corectă.

În alți termeni, informația pregătitoare participă la lupta împotriva maladiei, probabil pentru că ea îi ajută pe indivizi să stăpânească mental stresul. Globula albă a unui şobolan canceros prevenit face cât două!

Aici este vorba, în sfârşit, de una dintre cele mai bune justificări posibile ale meseriei domnişoarelor de la meteo, a astrologilor, a prezicătorilor financiari, a clarvăzătorilor, a analiştilor politici şi a altor Casandre *(i-am aşezat în ordinea descrescătoare a credibilității*). Cu excepția primilor, care au ajuns să fie surprinzător de precişi, toți ceilalți se înşală fără încetare, sunt deci inutili din punct de vedere teoretic şi se dovedesc, totuşi, indispensabili, dacă judecăm după publicul lor. De fapt, în ciuda caracterului lor irațional,

mijloacele de comunicare în masă utilizează din plin serviciile lor, din timpuri imemoriale.

Biologia convingerii: psiho-neuro-imuno-modula**ţ**ia sau cum s**ă** manipulezi imunitatea dezinformând-o

Sistemul imunitar are aceeaşi origine embrionară ca sistemul nervos, iar neurotransmiţătorii celor două sisteme sunt *grosso modo* aceiaşi: serotonină, dopamină, noradrenalină... Aceasta ar putea explica faptul că factorii psihologici sau de mediu pot acţiona asupra unuia sau a celuilalt. Se ştie, de exemplu, că în funcţie de împrejurări stresul ar putea declanşa la aceeaşi persoană o rectocolită hemoragică (imunitară), o erupţie sau o depresie. Aceasta explică, de asemenea, şi faptul că putem condiţiona sistemul imunitar, deşi ar putea părea de necrezut că cercetătorii reuşesc să dreseze în vreun fel globulele albe.

Să luăm încă o dată şobolanii, aceşti acoliţi moderni ai cercetătorilor. Să-i adormim cu ajutorul unei anestezii generale şi să le incizăm craniul cu un bisturiu murdar. În fine, să le aşezăm în jurul capului un pansament spectaculos înainte de a-i trezi. Câteva zile mai târziu, globulele albe îşi fac treaba şi se multiplică pentru a lupta împotriva infecţiei induse de bisturiul murdar. Să repetăm operaţia: de fiecare dată, globulele albe (leucocitele) proliferează. După patru încercări, să ne mulţumim să-i anesteziem şi să le fixăm pansamentul, dar fără să-i operăm.

Rozătoarea condiţionată este astfel convinsă că a avut loc incizia septică şi, într-un mod incredibil, globulele albe se multiplică exact ca şi cum operaţia ar fi avut într-adevăr loc. Concluzia este, aşadar, că putem fenta, condiţionându-l, sistemul imunitar al unui mamifer. Avem aici proba experimentală a realităţii efectului placebo sau nocebo (în funcţie de punctul de vedere) la nivelul imunităţii

şobolanului de laborator. Şobolanul, sau mai degrabă sistemul imunitar al şobolanului, prin intermediul limfocitelor, a fost convins că trebuie să facă față unei infecții şi a făcut ceea ce credea de cuviință.

Avem aici rădăcinile biologice ale efectelor fizice ale convingerii. Este forța biologică a sugestiei şi a autosugestiei la rozătoare.

Deci sistemul imunitar este cel care ne permite să ne apărăm împotriva microbilor, dar şi împotriva cancerului... Vedem aşadar bine importanța scopului, căci, dacă trebuie să duc raționamentul până la capăt, şi o voi face, devine posibil în mod rațional să ne gândim că stresul provocat de media prost dozată, prost controlată, prost receptată, poate favoriza tot soiul de maladii care merg de la o infecție la o tumoare malignă trecând prin maladii degenerative (autoimune) ... fără să uităm de bolile cardiovasculare legate, la rândul lor, de efectele directe ale angoasei asupra tensiunii arteriale, prin intermediul substanțelor cum ar fi cortizolul sau noradrenalina.

Vast program!

Cancer electric

Cu totul altul este efectul unei informații care nu este combinată cu mijloace de a combate stresul. Să luăm nişte şobolani din rasa whistar cărora să le grefam tumori canceroase de tipul Walker 256. Operația este aceeaşi pentru toate animalele. În condițiile naturale (dacă putem spune aşa) ale vieții şobolanului de laborator, grefa de celule canceroase pe cale subcutanată va provoca un cancer la aproximativ jumătate dintre ei.

Prin tragere la sorți, animalele grefate sunt repartizate în trei cuşti diferite. Prima este banală şi le permite să ducă un timp existența ordinară a unor şobolani de laborator (grupul martor). A doua cuşcă dispune de o podea

constituită dintr-un grilaj metalic conectat la un generator care trimite şocuri electrice dureroase şi aleatorii. Animalele nu ştiu cât timp va dura durerea şi, odată oprită aceasta, nu ştiu după cât timp va fi reluată. Nu au în mod riguros niciun mijloc de a scăpa, nici de a controla stresul dureros. A treia cuşcă este echipată cu acelaşi dispozitiv, dar este dotată cu un soi de manetă care le permite să întrerupă instantaneu curentul, atât pentru ei, cât şi pentru colegii lor din cuşca numărul 2. Aceasta înseamnă că nivelul şocurilor, al durerii şi deci al stresului este cu rigurozitate acelaşi în cuştile numărul şi numărul 3, singura diferență fiind că rozătoarele din cuşca numărul 2 nu înțeleg şi nu controlează nimic, pe când micii lor camarazi din cuşca numărul 3 stăpânesc perfect situația.

După o lună, toată această mică lume este sacrificată şi autopsiată. În cuşca numărul 1, după cum era de aşteptat, tumoarea a prins la 54% dintre şobolani. În cuşca numărul 2, grefa a prins la mult mai multe rozătoare decât în cuşca numărul 1, adică la 63% dintre ele. În cuşca numărul 3, ea a prins clar la mai puține rozătoare decât în cuşca numărul 1: nu şi-a mărit dimensiunea decât la 27% dintre animale.

Rezultatele acestui studiu au stupefiat lumea oncologilor, căci arăta, într-o manieră evidentă şi irefutabilă, că faptul de a fi supus unui stres este cancerigen, pe când faptul de a avea capacitatea şi, aşadar, sentimentul de a domina, de a controla situația, are efecte anticanceroase la animalul de laborator.

Pentru a sintetiza aceste trei serii de experimente, putem enunța următoarele fapte:

— O catastrofă repetitivă, inevitabilă, de neînțeles şi imprevizibilă perturbă grav apărarea imunitară şi favorizează cancerul; efectul nocebo al absentei informației şi sentimentului de control la animal;

— Anunțarea sistematică a catastrofei, lăsându-le timp animalelor să se pregătească psihologic, anulează numitele perturbări; efectul placebo al informației la animal;

— Controlul fiabil al catastrofei intensifică apărarea imunitară şi se opune de manieră eficace dezvoltării cancerului; efectul superior placebo al informației combinate cu punerea controlului la dispoziția animalului.

Cititorul înțelege de acum înainte responsabilitatea fantastică a celor care transmit informații, fie ei jurnalişti, experimentatori pe animale, doctori, judecători, polițişti sau preoți.

Efectul placebo poate fi invocat de fiecare dată când evoluția unei maladii este mai favorabilă decât se spera, pe când efectul nocebo se observă când evoluția este mai puțin bună decât fusese prevăzut. Putem deci considera că şobolanii din cuşca numărul 3 au beneficiat de un efect placebo controlând frica şi durerea, pe când cei din cuşca numărul 2 au suferit de un efect nocebo, căci nu înțelegeau nimic şi erau neputincioşi.

Care este atunci fundamentul biologic al acestei influențe a psihicului asupra somaticului la om? Cum se face că simplul fapt de a participa la o tehnică de grup poate avea un efect anticanceros?

Alergie şi stres

În anul 1896, McKenzie remarcase deja că subiecții alergici puteau avea crize de strănut atunci când erau confruntați cu flori artificiale, dar bunicul meu este cel care m-a făcut să înțeleg într-adevăr acest fenomen. Bunicul avea alergie şi, în fiecare an, ne împuia urechile de copii stropindu-ne din belşug cu strănuturile sale sonore. El a strănutat în toate primăverile îndelungatei sale vieți, cu excepția uneia în care nu a prezentat nici cea mai mică manifestare alergică. Şi totuşi, mersese pe drumuri,

traversase câmpurile de graminee, dormise în şurile cu fân, trăise la țară. O primăvară în care, potrivit istoricilor, a fost timp frumos.

Era în anul 1940. Aruncat pe drumurile exodului, fugea de inamic cu soția şi cele două fiice ale sale. Abia la jumătatea lui iulie şi-a dat seama cu stupoare că nu strănutase nici măcar o dată!

În funcție de împrejurări, acelaşi remediu, natural sau farmaceutic, se poate dovedi benefic sau toxic. Bunicul meu nu a strănutat, căci sub efectul panicii a trebuit să secrete şi să-şi inunde organismul cu cantități considerabile de adrenalină şi de cortizol, substanțe endogene cu efect antialergic crescut. Este fundamentul biopsiho-neuro-imunologic al efectului placebo.

Probabil că dacă ar fi fost imobilizat şi n-ar fi putut să fugă, şi-ar fi perforat mucoasa cu un ulcer gastric şi ar fi murit, cortizolul fiind cunoscut pentru capacitatea sa de a eroda pereții stomacului. Am văzut-o la şobolanii noştri puşi în ghips. Din fericire, nu a fost cazul, altfel n-aş mai fi aici pentru a vă scrie! Mulțumită lui Dumnezeu, bunicul meu nu era în ghips şi avea un anume control al situației fugind în compania soției şi a fiicelor sale. Aceleaşi *flight*, *fight* sau *freeze*, retragere, victorie sau imobilizare. În funcție de structura genetică a individului, acelaşi stres va avea consecințe diferite. Nu este mai puțin adevărat că sub efectul agresiunilor exterioare incontrolabile şi descurajante, organismul poate fabrica simptome sau maladii mai mult sau mai puțin grave, ba chiar se poate sinucide organic. Acesta este fundamentul biologic al efectului nocebo, acest fenomen care se poate aplica în toate domeniile.

Să selecționăm nişte studenți alergici şi să-i supunem unei situații de stres, cum ar fi un examen oral, concursul având loc cel mai adesea primăvara. Niciunul nu va strănuta în timpul examenului. Tracul lor antrenează

secreția de cortizol şi de noradrenalină, agenți antialergici puternici. Este efectul placebo al stresului. Să-i observăm când, odată proba terminată, vor strănuta care mai de care. Este efectul nocebo al relaxării. Este, de asemenea, dovada interacțiunii dintre sistemul imunitar şi factorii psihici şi contextuali.

Să luăm aceiaşi studenți şi să le dăm un placebo, spunându-le că este vorba despre un remediu miraculos împotriva alergiei. Înseninați, îşi vor micşora cantitatea de cortizol şi, dintr-odată... vor strănuta de două ori mai mult în timpul probei. Este efectul nocebo al unei informații liniştitoare şi al relaxării care urmează după aceea.

Pentru a relua metafora războiului: dacă o populație este bombardată în mod repetitiv şi total imprevizibil, riscurile de a-şi vedea sistemul imunitar perturbat sunt maxime. Dacă bombele sunt anunțate, riscul este redus. Dacă, în sfârşit, sirenele le permit să se pună la adăpost într-o manieră securizată şi colectivă (omul este un animal social), ne aflăm în cea mai bună dintre situații. În fine, dacă rachetele tip Patriot permit evitarea aproape completă a proiectilelor şi dau populației sentimentul de control al situației, totul este bine... Totul, mai puțin din punct de vedere al imunității.

Ne lipsesc datele epidemiologice din domeniu, dar ar fi fost interesant de comparat evoluția cetățenilor Londrei (o foarte lungă perioadă de bombardamente, organizarea în timp a populației, sirene, adăposturi, elan de patriotism, mândrie națională) cu a celor din Tokyo (rezistență foarte limitată, distrugere aproape completă a oraşului, sirene, dar aproape nicio posibilitate de a se adăposti, ruşine şi dezonoare națională) şi din Bagdad (bombardamente prelungite în timp, sirene, dar în aceeaşi măsură foarte puține posibilități de a se adăposti, sentimentul abandonului şi al pierderii mândriei din partea unui popor

războinic). Aş paria că londonezii, care au avut mereu impresia că stăpânesc mai mult sau mai puțin situația şi au avut certitudinea victoriei în final, au prezentat mai puține perturbări fizice decât japonezii şi irakienii, care erau convinşi că vor fi înfrânți şi umiliți; probabil (?) că o lovitură relativ izolată perturbă mai puțin organismul decât o serie de factori de stres puțin anunțați de-a lungul unei perioade îndelungate, căci în ultimul caz populația nu mai trăieşte şi rămâne în permanență în aşteptarea anxioasă a următoarei bombe, cum a fost cazul la Beirut.

Când ne gândim la bombardamentul ştirilor rele reprezentat de anunțarea unui diagnostic de cancer şi punerea în aplicare a tratamentului său, este interesant de constatat că prognosticul este ameliorat semnificativ când parcursul psihologic este corect.

Burn-out, hărţuirea şi alte suferinţe la locul de muncă: când cortizolul se agită

În decursul unei expertize psihiatrice, am întâlnit o tânără femeie de 32 de ani, Valerie, inginer în fizică, fără antecedente deosebite. Angajată de trei ani într-o firmă mare, ea a început să se simtă hărțuită de şefa ei, care, după cum spunea Valerie, „a prins-o cu gripă”, în cele din urmă fiind pusă în carantină de către colegii săi. Starea de izolare a fost atunci completă. În afară de insomnie, nervozitate, susceptibilitate, iritabilitate, accesele de plâns şi angoasa permanentă, ea a prezentat erupții cutanate pe față şi pe brațe, ca şi infecții bronhopulmonare repetate. „Pentru a se consola”, a început să ronțăie fără încetare şi a luat cinci kilograme în plus. Diferitele medicamente utilizate nu i-au făcut nimic. Dimpotrivă, toate i-au provocat efecte secundare deloc neglijabile. Este vorba aşadar de un efect nocebo tipic. Totul s-a întâmplat de parcă tratamentul prescris ar fi fost inactivat de context. Problema nu era o

boală „internă”, ci o reacție organică la un mediu defavorabil, de unde intoleranta la tratamente.

În compensație, la trei luni după încetarea muncii, întoarsă dintr-un sejur la țară la bunicii săi, doarme bine, moralul său este bun, pielea e netedă, nu mai tuşeşte şi nu mai are febră. Greutatea ei s-a normalizat. De o lună întreagă nu a mai luat niciun tratament. Cum poate fi înțeles acest fenomen?

Interpretările sunt numeroase şi depind de abordarea fiecăreia, dintr-un punct de vedere istoric, antropologic, etologic, sociologic, comportamental, psihanalitic sau biologic. Niciunul nu prevalează, fiecare face puțină lumină şi, până la proba contrarie, cu cât sunt aprinse mai multe luminițe, cu atât un local este mai luminos.

Dacă ne cantonăm în registrul psiho-imunitar, probabil cel mai simplu, este necesar să facem apel la biologia stresului. Este cunoscut faptul că fiecare stres, mai exact fiecare stres necontrolat şi nestăpânit, determină organismul să secrete un hormon special denumit cortizol, un analog al celebrului cortizon, utilizat ca medicament pentru tratarea inflamațiilor şi a diverselor maladii grave, cum ar fi cancerul şi scleroza în plăci. Este vorba despre un produs foarte puternic, care, printre numeroasele sale efecte secundare, poate favoriza infecțiile virale, anumite erupții cutanate (acnee, coşuri), pe care le regăsim, de altfel, la bolile în care glandele suprarenale lucrează prea mult (boala Cushing). În plus, cortizonul, ca şi cortizolul, antrenează luarea în greutate, insomnia, şi este considerat un produs stimulant interzis sportivilor. Cortizonul este foarte rău pentru stomac, pe care-l poate perfora, producând ulcere. De asemenea, poate declanşa stări maniacale cu excitare şi agresivitate la persoanele predispuse genetic tulburării bipolare. Este lucru cunoscut, în sfârşit, că depresia este însoțită de anomalii din cauza cantităților prea ridicate de

cortizol, în special noaptea, provocând tulburări de somn.

Când trecem în revistă simptomele prezentate de Valerie, regăsim numeroase aspecte ale hipercortizolismului: infecții repetate, insomnie, iritabilitate, luare în greutate, acnee. Putem aşadar considera că, dacă efectul placebo duce la fabricarea de către organism a medicamentelor naturale, efectul nocebo este şi el explicabil, cel puțin în parte, prin eliberarea de hormoni, de neurotransmițători care, din cauza cantităților excesive, acționează ca otrăvuri, nu ca factori de regularizare. Am văzut la începutul lucrării cum un şobolan supus unei constrângeri insuportabile şi prelungite (ghips complet) moare rapid din cauza unui ulcer perforat, aşa cum poate muri oricine ia o cantitate excesivă de cortizon medicamentos, atât de agresivă este această substanță pentru mucoasa gastrică.

Pare aşadar rezonabil să ne gândim că multiplicarea factorilor de stres inevitabili şi necontrolabili ai vieții moderne poate favoriza un anumit număr de simptome legate de excesul de cortizol. Când, pe deasupra, mijloacele de comunicare în masă explică faptul că „dat fiind contextul macroeconomic, situația internațională asupra căreia nimeni nu poate face nimic, nu există niciun mijloc de a te elibera şi nu trebuie sub nicio formă să demisionezi din postul tău, chiar dacă este jalnic, căci nu există vreun loc de muncă pentru moment şi nici nu se întrevede unul curând”, înțelegem că Valerie s-a simțit în postura şobolanului aşezat într-o cuşcă electrică: multiplicarea factorilor de stres dureroşi şi incontrolabili, cu imposibilitatea de a şti când va veni următorul factor de stres în decursul perioadelor de acalmie. Înțelegem, de asemenea, că, în aceste condiții, nu tratamentele chimice sau psihoterapeutice pot face ceva. Doar o izolare de sursa stresului cronic îi poate permite organismului să iasă din labirintul maladiei. Mai degrabă decât antidepresivele sau tranchilizantele, prescripția

medicală pentru Valerie ar fi trebuit să fie: „Încetarea imediată şi prelungită a contactelor profesionale. Să meargă să planteze varză la ţară, într-un mediu cu totul nou. Şi asta atâta timp cât va fi necesar”.

Despre influenţa mediului de viaţă asupra stresului

Constatăm adeseori că anumite tratamente medicamentoase interminabile se dovedesc inutile atunci când sunt prescrise oamenilor stresaţi, îmbolnăviţi de informaţie, pe când o odihnă bună ar fi fără îndoială atât ecologică, cât şi mult mai eficace. Nu putem cu acest prilej decât să deplângem dispariţia caselor de odihnă. Nu mai rămân decât curele termale pentru persoanele la capătul cilindrului compresor al hiperstimulării, al hiperpresiunii sociale, în cadrul căreia informaţia este un factor predominant. Aceeaşi persoană, Valerie, aşezată în medii diferite, a prezentat stări de sănătate diferite. Atâta timp cât s-a aflat într-un mediu pe care nu-l controla, tratamentele nu funcţionau şi agravau situaţia; de îndată ce s-a aflat departe de stres, tratamentele au funcţionat şi ea a putut să se refacă rapid.

Exemplul cortizolului nu este decât unul printre multe altele şi ar trebui să trecem în revistă toate substanţele fabricate cu prilejul stresului, de la noradrenalină la hormonul de creştere, trecând la numeroase alte substanţe peptidice, dintre care unele ne sunt încă necunoscute. Hipernoradrenergia (fabricarea excesivă de noradrenalină, neurotransmiţător al stresului, printre altele) poate, de exemplu, să răspundă de creşterea tensiunii arteriale în mod clasic la persoanele stresate. Aşa se face că, lucrând în condiţii experimentale, într-un laborator de cercetare a somnului, cu subiecţi sănătoşi, a fost demonstrat de către Alain Muzet că expunerea în timpul somnului de noapte la un zgomot discontinuu ar putea fi responsabilă de anumite

probleme cardiovasculare. Dacă după câteva nopți creierul se obişnuieşte suficient de bine cu zgomotul pentru ca subiectul să nu se mai trezească şi nici să nu mai aibă reacții la nivelul electroencefalogramei (EEG), inima nu se obişnuieşte cu zgomotul niciodată. Chiar după mai multe săptămâni, de fiecare dată când cel care doarme este supus unui zgomot, se observă o accelerație reflexă urmată de o încetinire a frecvenței cardiace, simultan cu un scurt episod de hipertensiune arterială urmat de hipotensiune.

Bineînțeles, nu sunt pe cale de a spune că vom trata persoanele hipertensive cu bule Quies, dar mă gândesc serios că un tratament antihipertensiv ar putea fi mai puțin eficace (efect nocebo) dacă persoana doarme într-un loc zgomotos (aeroport, în apropierea unei discoteci etc.) şi că va funcționa mai bine (efect placebo) dacă îşi ia precauția de a se izola de zgomot. Chiar s-a demonstrat că expunerea la zgomot în timpul zilei ar avea consecințe asupra somnului şi asupra tensiunii arteriale nocturne.

Pe de altă parte, ştim că un stres major (pierderea unei ființe dragi) poate provoca tulburări imunitare grave şi prelungite.

Astfel, un studiu celebru a cercetat viața persoanelor văduve din Boston pe parcursul doliului. S-a putut pune în evidență, la optsprezece luni după deces, o diminuare foarte mare a imunității celulare (globulele albe) şi a imunității umorale. Este unul dintre motivele pentru care persoanele care au avut un eveniment de viață semnificativ (doliu, şomaj, mutare – curios, acest factor este considerat unul dintre cele mai importante evenimente din viața unei femei, chiar dacă a fost decis şi dorit de către cea interesată şi chiar dacă noua locuință este mult mai bună decât cea veche... insondabil mister feminin) trebuie să se îngrijească în plan medical. Într-adevăr, sistemul imunitar are aceeaşi proveniență embrionară ca sistemul nervos (creasta neurală)

şi este condus de aceiaşi neurotransmiţători (serotonină, dopamină, noradrenalină...), aşa încât anumiţi autori îl consideră un sistem nervos diluat şi circulant.

Avem uneori sentimentul că, în funcţie de împrejurări, există undeva în creier (posibil la nivelul talamusului) un soi de gară de triaj care va orienta răspunsul la stres, trecând fie pe calea imunitară (infecţii, migrene, rectocolită hemoragică...), fie pe calea nervoasă (depresie, insomnie, anxietate...). Anumiţi pacienţi de-ai mei suferă o veritabilă oscilaţie între cele două sisteme. Îmi amintesc acum de un profesor care nu are niciodată migrenă când este deprimat, dar pe care îl doare teribil capul când dispoziţia sa se restabileşte. Şi mărturisesc că sunt încântat când îl văd că îşi ia capul în mâini, căci migrena nu este nimic în comparaţie cu melancolia.

Auzim adeseori că oarecine a dezvoltat un cancer după ce partenerul său a decedat sau după perioada de şomaj şi se găseşte întotdeauna cineva care să povestească o anecdotă de acest gen. Şi totuşi, rezultatele studiilor care încearcă să pună în corelaţie cancerul la sân cu „evenimente ale vieţii” rămân contradictorii. Este într-adevăr dificil să găseşti o legătură între, de exemplu, pierderea unui apropiat şi apariţia unui proces căruia îi trebuie uneori mai mult de zece ani înainte să se manifeste clinic. Tot ceea ce putem spune de fapt este că, probabil, un stres major şi, mult mai probabil, o succesiune de factori de stres necontrolabili de către individ au şanse bune de a-l face mai fragil din punctul de vedere al apărării sale imunitare. De acolo până la a ne gândi că informaţia repetată şi exasperantă este unul dintre factorii care favorizează cancerul, infecţiile, ba chiar bolile neurodegenerative, nu mai este decât un pas, pe care îl fac cu vioiciune. Dintr-odată, în practică, atunci când mă întâlnesc cu cineva care a suferit un şir lung de necazuri, îi sugerez să se îngrijească îndeaproape.

Biologia sufletului

(după o conferință susținută la Academia Națională de Medicină)

După ce au suferit o extracție dentară *(Levine JD, Gordon NC, Fields HL, „The mechanism of placebo analgesia”, Thelancet, 1978, 312, p. 654 – 657*), pacienții recurg la un placebo de antalgice însoțit de o explicație convingătoare asupra eficacității sale. După tragerea la sorți, jumătate dintre subiecți au primit în același timp naloxon, destinat să le blocheze receptorii amorțiți, iar cealaltă jumătate un placebo. Rezultatul: placeboul de tranchilizante nu a avut niciun efect asupra grupului care a primit naloxon şi a fost eficient la aceia care au primit un placebo de naloxonă şi la care, în consecință, receptorii endorfinici au rămas liberi. Aşadar, datorită unei sporiri de endorfine naturale, efectul placebo sub formă de tranchilizante şi-ar face efectul.

Recrutând 340 de voluntari sănătoşi repartizați în 12 grupe şi supunându-i unei dureri, Benedetti a dovedit că receptorii de endorfine cu cât sunt mai blocați, cu atât mai puțin eficace este placebo.

Participarea sistemului endorfinic la stabilirea efectului placebo în domeniul durerii era demonstrată. Mecanismele acțiunii endorfinelor sunt departe de a fi singurele în cauză când ne gândim la complexitatea fiziologiei durerii, iar alte cercetări au arătat rolul colecistokininei în efectul placebo antalgic.

Psiho-neuro-imunologie

Ele postulează relațiile dintre sistemul nervos central, sistemul neuroendocrin şi sistemul imunitar. Un studiu clasic a arătat la persoanele văduve din Boston o alterare a sistemelor imunitare celulare şi umorale la optsprezece luni

după doliu. În cazul depresiei, ipotezele diferă în ceea ce priveşte rolul acordat axei hormonale şi al răspunsului imunitar. La ora actuală, rezultatele studiilor la om rămân adeseori contradictorii, dar permit înțelegerea faptului că factorii psihologici şi de mediu pot să interacționeze cu un sistem sau altul.

Tomografia cu emisie de pozitroni (PET – scan4) permite vizualizarea activării cortexului prefrontal (rațiune, liber arbitru...), cu ajutorul placeboului de antalgice, ceea ce poate fi interpretat ca expresie a aşteptărilor subiecților, care sunt corelate cu aşteptările medicilor, aşadar cu anticiparea lor.

În sfârşit, tot în domeniul durerii, atunci când condiționăm un pacient care suferă să răspundă la un tratament antalgic opioid, efectul placebo al morfinicelor este anulat de nalaxon, dar dacă îl condiționăm cu un tratament antalgic non-opioid (paracetamol), nalaxonul nu va inhiba efectul placebo antalgic. Acest lucru dovedeşte încă o dată că placeboul de antalgice nu acționează numai de-a lungul unui efect agonist endorfinic.

Abordare farmacologica

Depresie: într-un studiu care compara trei antidepresive (fluoxetină, venlafaxină şi placebo), EEG cuantificată a arătat că subiecții placebo-respondenți îşi sporesc activitatea prefrontală, ca şi cei care au răspuns la antidepresive şi contrar pacienților refractari la placebo sau la antidepresive. O altă încercare cu PET – scan a pus în evidență o activitate metabolică sporită a pacienților placebo-respondenți comparabilă aceleia a pacienților respondenți la antidepresiv, deşi nu la fel de intensă. Zonele vizate corespundeau zonelor serotoninergice. De altfel, fluoxetina activa zonele limbice, deci mai degrabă instinctuale, ceea ce nu făcea placebo. Putem deduce de aici

că placeboul de antidepresiv acționează asupra funcțiilor superioare mai degrabă decât asupra celor mai arhaice zone, ceea ce este de înțeles de vreme ce corespunde în mod esențial așteptării subiecților, proces dependent de conștiință sau de voință, care coordonează răspunsul sau non-răspunsul la placebo.

În cazul bolii Parkinson, un studiu controlat L-DOPA versus placebo a arătat că efectul placebo tranzitoriu observat adesea corespunde unei eliberări de dopamină; la cei care au răspuns la placebo ca și la dopa-terapie, această eliberare este comparabilă, deși inferioară celei induse de L-DOPA.

Este, deci, rezonabil să ne gândim că efectul placebo are ca fundament activarea substanțelor terapeutice endogene sau a endomedicamentelor.

Perspectiva genetică

Din punct de vedere genetic, în cazul depresiei, dacă diferențiem pacienții deprimați respondenți la placebo de nonrespondenți, observăm că, în funcție de nivelul lor de activitate monoamino-oxidazică, subiecții își vor putea modula mai mult sau mai puțin tonusul monoaminergic, cu precădere catecolaminergic, lucru care se va regăsi la nivelul răspunsului la placebo.

De la convingere la simptome

Întrebarea este simplă: cum este posibil ca o simplă convingere, întrucâtva o stare a sufletului, să se poată transforma în simptom obiectiv, ba chiar într-o boală organică? Cum poate un medicament, în funcție de maniera în care este administrat, să aibă efecte radical opuse?

Aurelie, una dintre pacientele mele în vârstă de 22 de ani, mi-a adus un început al răspunsului. În toată copilăria ei, părinții săi divorțați au jucat „ping-pong” cu ea. Când

tatăl se plictisea de fiică sau îşi găsea o nouă logodnică, o expedia la mamă, iar când mama se sătura şi ea, retur la expeditor. Iar apoi, într-o zi, Aurelie şi-a găsit o nouă familie, o bandă de junkies în derivă, trăind din furtişaguri mărunte şi hrănindu-se cu shit (haşiş). Cu timpul, haşişul a fost schimbat cu heroină. Într-o zi, ea a nimerit într-unul dintre acele centre specializate unde heroina a fost înlocuită cu un medicament de substituție, Subutex. Din nefericire, ca mulți dintre colegii săi, a început să facă trafic cu doza ei de „subu”, uneori asociindu-l heroinei... Hepatita C, păzea... Coborârea în infern începuse.

Când, în sfârşit, ajunge la clinică, Aurelie este într-o stare deplorabilă. Palidă, epuizată, în pragul disperării. Slabă, tatuată, rebelă, dar, în ciuda tuturor, motivată să scape de heroină. Cel puțin asta susține. La venire, primeşte 16 mg de Subutex şi se scade progresiv la 8, la 4, la 2 şi, în sfârşit, la 0 mg. Vai, ea clachează, imploră, plânge în hohote... iar eu sfârşesc prin a ceda. Este vineri. Ar fi bine să nu-i vină rău în timpul weekendului, căci medicul de gardă n-o cunoaşte bine şi i-ar fi fără îndoială greu să controleze situația. Accept să-i dau din nou 2 mg de Subutex. Ea protestează, strigă, plânge, susține că nu este suficient, afirmă că-i trebuie cel puțin 8 mg, eu rezist, ea negociază... 4 mg? Refuz în continuare. Ea sfârşeşte prin a accepta, în silă. O conduc în sala de îngrijiri şi îi cer unui infirmier să-i dea lui Aurelie 2 mg de Subutex în prezența mea. Ea înghite cu lăcomie şi iese.

Tânărul infirmier se face dintr-odată alb ca varul: „Am greşit, nu i-am dat 2 mg, ci 8 mg”. Este consternat. Îi propun să nu spună nimic pe moment, să lase să treacă un timp, s-o lase pe Aurelie să revină. El şi cu mine cădem de acord asupra unui scenariu, în cazul în care...

După cum era de aşteptat, tânăra revine, furioasă, după câteva momente: „V-am spus bine că 2 mg de Subutex

nu-mi vor face ni...” Infirmierul n-o lasă să-şi termine fraza; se încurcă în scuze: „Sunt dezolat, Aurelie, am făcut o greşeală, ți-am dat 8 mg, nu 2 mg, cum ar fi trebuit, sper că asta nu ți-a cauzat neplăceri; cum te simți? Vrei să chem pe cineva de la urgențe?”

Aurelie este stupefiată, nu scoate un cuvânt, părăseşte încăperea, fără să trântească uşa. A doua zi a înțeles: la ea, Subutex acționează mai ales în funcție de ideea pe care şi-o face despre el. Ea era convinsă că primise 2 mg... Şi a primit în zadar cele 8 mg, convingerea sa a fost mai puternică decât farmacologia.

Cele 8 mg au acționat mult mai puțin bine decât ar fi trebuit, căci ea nu credea în ele. Cât despre tânărul infirmier, s-a împăcat cu greşeala sa şi a înțeles că, uneori, ideea de medicament face mai mult (sau mai puțin) decât medicamentul.

Dopaj **ş**i leac de **ş**arlatan: este suficient s**ă** crezi

Fără îndoială că albumul Asterisc, Obelix şi bretonii constituie cea mai bună referință în materie. Să ne amintim! Asterisc şi Obelix asistă la un meci de rugby crucial pentru echipa amicilor lor bretoni, acea Camulodunum. O confuzie face ca, în locul barilului de vin scontat să le dea forță jucătorilor, să le fie administrată din neatenție o poțiune magică! ghicim cu uşurință rezultatul confruntării, echipa câştigă. Este vorba despre un test „în dublu orb”, de vreme ce nici experimentatorul, nici cei pe care s-a făcut experimentul nu cunosc natura exactă a poțiunii. Fiecare contează pe efectul propriei sale convingeri pentru a spori eficacitatea trupelor sale. Din această primă încercare (netransformată) se iveşte adevărul benzii desenate: poțiunea magică sporeşte obiectiv forțele. Un pic mai târziu, aceiaşi bretoni, asistați de cei doi eroi ai noştri, trebuie să-i înfrunte pe romani într-un alt gen de sport. De această dată

este vorba despre război! Din nefericire, poțiunea magică s-a pierdut în Tamisa. Asterisc decide s-o înlocuiască cu apă caldă în care, pentru a-i da un gust, o culoare, o savoare mai credibile, infuzează câteva frunze necunoscute, culese la întâmplare. Eroul mustăcios rosteşte atunci această frază bogată în semnificații: „Poate că au ele nişte virtuți pe care nu le băgăm de seamă... În orice caz, le vor reda curajul amicilor noştri bretoni”. După cum ne puteam aştepta, armata bretonă, convinsă că se află sub influența poțiunii magice, le trage o chelfăneală zdravănă adversarilor romani. Această povestioară introduce două chestiuni esențiale: prima este aceea a dopajului sportiv, care nu pare în niciun moment să pună vreo problemă etică eroului nostru Asterisc... Dar nu aceasta ne este intenția. Cealaltă priveşte efectul placebo. Infuzia oferită este propusă pentru „a da curaj”, indicație cel puțin vagă.

Este, aşadar, vorba despre un experiment simplu orb, în cursul căruia experimentatorul ştie sau mai degrabă se gândeşte că ştie ce-i dă subiectului, pe când cel supus experimentului nu are nici cea mai vagă idee. Dar lucrurile se complică, pentru că, în realitate, poțiunea magică nu a existat niciodată, altminteri ar fi existat în cărțile de istorie. De fapt, nu poate fi vorba decât despre un superplacebo despre care se credea că ar conține un principiu activ, patriotismul (sau şovinismul, în funcție de punctul de vedere), pe când planta infuzată este de ceai care conține temă, cafeina, două substanțe obiectiv eficace. Aşadar, pseudo-convingerea celui care l-a prescris, adăugată activității farmacologice a ceaiului, a permis adevărului să izbucnească: ceaiul este un medicament psihostimulant. Şi asta se găseşte în cărțile de istorie, fie că este natural sau nu.

Încrederea într-un tratament îi poate influenta

efectul?

Dacă îndepărtăm aspectele pur psihologice pentru a ne concentra asupra mecanismelor biologice, ştim că, pentru ca un fenomen fiziologic să se manifeste, trebuie ca la un anumit moment o substanță endogenă numită „ligând” să se fixeze de un receptor, un soi de structură de primire în mod particular abundentă la nivelul sinapsei, care este locul unde comunică doi neuroni, astfel încât să lase să circule influxul nervos.

Ştim, de asemenea, că sensibilitatea receptorilor variază în funcție de timp. Această variație se poate produce în câteva milisecunde sau, dimpotrivă, poate să necesite mult mai mult timp, câteva săptămâni, ba chiar mai mult. Exemplul receptorilor morfinici este instructiv în acest sens, căci el ne-a permis să înțelegem că receptorii noştri pot să primească molecule interioare şi exterioare deopotrivă. Ideea inițială era că dacă macul, aflat la originea substanțelor morfinice, are o acțiune asupra organismului nostru, aceasta se datorează faptului că el este dotat cu structuri, receptori, şi că aceştia sunt construiți pentru a primi substanțele morfinice pe care le producem noi înşine. Ipoteza liganzilor endogeni, veritabile medicamente interne, în cazul morfinei fabricate de organismul nostru, a putut să fie validată şi a permis punerea în evidență a unei serii de molecule denumite „enkefaline”, ca şi a endomorfinelor sau endorfinelor. Acestea vor fi mai mult sau mai puțin eficace în funcție de timp şi context. Eficacitatea depinde de sensibilitatea receptorilor, care poate varia în manieră rapidă sau lentă, în funcție de împrejurări:

— Variații rapide ale sensibilității receptorilor. Receptorii pot sau nu să primească liganzii care le corespund, după cum sunt sau nu liberi la acces. Dacă de exemplu administrăm un medicament numit naltrexon, acesta va satura toți receptorii morfinei şi heroinomana ar

putea să ia foarte bine trei kilograme din drogul său preferat, iar acesta nu va avea niciun efect asupra sa, căci nu va putea să se fixeze. Totul se desfăşoară ca şi cum cheia (heroina) nu mai găseşte închizătoarea (receptorul) liberă, deci nu mai poate deschide uşa extazului. Naltrexonul se comportă întrucâtva ca un lacăt. Rămâne de aflat dacă organismul nostru este capabil să producă acest gen de molecule antagoniste.

— Variaţii lente ale sensibilităţii la receptori. Când un toxicoman îşi ia în mod regulat drogul, asistăm la un fenomen de eşapament (toleranţă, în sensul american al termenului). Pe măsură ce trec săptămânile şi lunile, trebuie să crească din ce în ce mai mult cantităţile de drog pentru a ajunge să încerce un efect suficient. În realitate, dată fiind primirea unei cantităţi prea mari de substanţă, organismul se apără reducând numărul receptorilor săi corespunzători, aşadar suprimându-i. Acest fenomen se numeşte „desensibilizare receptorială”.

Când, în mod invers, o persoană este cu brutalitate privată de provizia sa zilnică, din cauza antrenamentului excesiv al receptorilor obişnuiţi să-şi primească provizia, ea va resimţi un fenomen de lipsă care se poate dovedi foarte supărător şi nu va putea fi întrerupt decât prin reluarea drogului, de unde şi dependenţa pe care o putem observa la toate tipurile de adicţii – de la anorexie la cocainomanie, trecând la alcoolism, tabagism, dependenţa de haşiş, mac, LSD, amfetamine, joc, sex, muncă sau cumpărături patologice. Au fost observate dependenţe de placebo cu simptome comparabile, deşi mai puţin violente, cu cele ale lipsei de morfină. Ştim de asemenea că, în funcţie de împrejurări (amor, jogging), organismul nostru este capabil să fabrice aproape toate drogurile: heroină, cocaină, haşiş, amfetamine, LSD, alcool, nicotină. Trebuie, de altfel, să fii la fel de inconştient ca un toxicoman pentru a te ruina

cumpărând substanțe ilicite, când este perfect posibil să-ți fabrici singur drogul, fără a intra sub incidența legii!

Caracteristică drogului este, de fapt, fidelizarea clienților, cărora le creează fenomene de sevraj cum ar fi, de exemplu, delirium tremens (care poate fi fatal) în cazul întreruperii brutale a consumului de alcool. Efectele sevrajului există la toate substanțele care produc dependență, şi au fost observate chiar în cazul placebo.

Aceasta demonstrează că este posibil să saturezi instantaneu ansamblul receptorilor la un tip de neuromediator, fie prin blocare, fie prin desensibilizare, fie, dimpotrivă, prin hipersensibilizare, cu ajutorul mecanismelor chimice exogene (droguri de sinteză, plante...) sau endogene (tot ceea ce poate constitui o sursă a plăcerii, căci, în definitiv, toate dependențele au o cale finală comună, circuitul recompensei, care are ca neuromediator unic dopamina). Plăcerea, ca şi durerea, declanşează o activare a circuitelor morfinice endogene (endorfine, enkefaline). Aşa se explică, de exemplu, dependența de sport, căci pe de-o parte crampele musculare, pe de altă parte satisfacția depăşirii de sine provoacă eliberarea endorfinelor şi a anandamidelor (principiul activ al haşişului). Astfel, un maraton echivalează cu una sau mai multe țigări de haşiş! Drept urmare, observăm frecvent complicații în cazul încetării brutale a antrenamentului (retragere, rănire...): obezitate, alcoolism, droguri, delincventă, decădere.

Fenomenul dopajului s-ar putea explica în acest context prin dorința (financiară) de a câştiga, dar şi printr-o căutare a plăcerii, care este legată pe de o parte de victorie, iar pe de altă parte de starea dureroasă sportivă pe care o facilitează şi, aşadar, de fabricarea faimoaselor noastre droguri endogene. A fost demonstrat de fapt în Australia, la înotători, că toleranța şi chiar căutarea durerii efortului

sunt superioare la sportivii de nivel înalt în comparaţie cu sportivii „normali”. Aceasta ar putea să fie chiar principala lor caracteristică psihologică. Este, de altfel, unicul criteriu după care selecţionerii îşi reperează viitorii campioni.

Aceste variaţii ale numărului şi sensibilităţii receptorilor în funcţie de timp permit înţelegerea faptului că acelaşi medicament, aceeaşi informaţie, acelaşi stres pot avea consecinţe cu totul diferite, ba chiar opuse, în funcţie de context şi împrejurări.

Puterea convingerii

Un studiu realizat de Reed în urmă cu câţiva ani demonstrează efectul placebo (sau nocebo, în funcţie de punctul de vedere) al amorului propriu. Doi subiecţi sănătoşi sunt plasaţi în semiobscuritate. Unul dintre ei primeşte LSD, celălalt un placebo. Nu li se explică nimic. Sunt filmaţi preţ de mai multe ore. Amândoi au nişte halucinaţii formidabile, multiplicând viziunile psihedelice. Le explicăm că unul dintre ei a primit drogul, iar celălalt placebo, şi le spunem că vom acţiona invers: cel care a avut placebo va avea LSD, iar cel care a avut LSD va primi placebo. Zis şi făcut! îi filmăm din nou. Niciunul dintre ei nu are nici cea mai mică manifestare psihotică. Teama de a-şi pierde demnitatea sub placebo este mai puternică decât LSD-ul!

Fundamentul biologic al efectului placebo

În plan biologic, efectul placebo are la bază fabricarea de medicamente endogene. În funcţie de împrejurări – starea psihologică, convingerea medicului, relaţia terapeutică, sugestibilitate, aşteptare mai mult sau mai puţin anxioasă a vindecării – noi fabricăm antibiotice, antipiretice, antiinflamatoare, antalgice (endorfine), antihistaminice, antimitotice etc, care pot fi suficiente pentru a antrena

vindecarea (este chiar cazul cel mai frecvent) şi care întăresc efectul medicamentelor de sinteză. Această teorie a fost perfect demonstrată în cazul durerii asociate bolii Parkinson şi în cel al depresiei (a se vedea mai sus), prin studii farmacologice şi studii în imageria dinamică şi funcțională (PET – scan).

Este foarte probabil, deşi nu a fost încă demonstrat, ca efectul nocebo să treacă exact prin aceleaşi mecanisme.

Trebuie să înțelegem că creierul uman dispune de o incredibilă farmacie care ne permite să ne îngrijim, să ne drogăm, ba chiar să ne dopăm. aşa se face că avem cu toții în propriii neuroni amfetamina, cocaină, morfină, canabis, LSD... De ce vedem în parcuri atâția joggeri, de ce sălile de forță sunt populate de atâția culturişti? De ce, într-un cuvânt, sportivilor le place atât de mult să sufere? Răspunsul este simplu: efortul dureros, susținut, atunci când intervin crampa musculară, epuizarea, provoacă o eliberare de endorfine (endomorfine) de la originea celui de „al doilea suflu”, acest moment cvasi-extatic, orgasmic, obiect al tuturor dorințelor sportive. Sportivii de fond sunt toți nişte morfinomani care nu sunt conştienți de asta.

Prin intermediul acestor „hormoni mediatici ai plăcerii” putem înțelege mai bine starea de rău a marilor sportivi atunci când nu se mai pot antrena dintr-un motiv sau altul (entorsă, gripă, suspendare...). De fapt, ei suferă de un veritabil sindrom al lipsei (sevraj). Mai rău, vedem uneori, din nefericire, foşti profesionişti ai sportului aflați la pensie care devin obezi (mâncatul este unul dintre numeroasele feluri de a-şi face rău), alcoolici, drogați, jucători la cazinou. În realitate, ei nu fac decât să înlocuiască un drog cu un altul. Sau, dacă nu pot, devin deprimați.

Toate câmpurile terapeutice ale medicinei sunt preocupate de placebo şi de efectul nocebo, şi nu există boală, în afară probabil de coma depăşită (sau ireversibilă),

care să scape de sub influența sa. Cu siguranță, puterea sa depinde de patologie, mergând de la 84% din eficacitate în durerea de angină pectorală la scoruri mult mai modeste în materie de dischinezii tardive sau de insuficiență renală, cardiacă sau respiratorie, pentru a nu cita decât câteva dintre ele. De fapt, nimănui nu i-ar veni în minte să conteste importanța acestui parametru, care de altfel impune foarte multe costuri industriei farmaceutice, constrânsă de agențiile guvernamentale să multiplice probele comparative versus placebo, dat fiind că acesta poate influența rezultatele.

Misterul endosubstanţelor: povestea lui Dumbo

O informație ştiințifică foarte interesantă este conținută în desenul animat Dumbo. Micuțul elefant întristat că are urechi prea mari ia lecții de zbor de la amicii săi corbii. Cum îi este tare frică, prietenul său şoarecele îi oferă o pană fermecată, cu care se presupune că îşi va putea lua zborul. Totul merge bine până când îi scapă pana. Speriat, Dumbo îşi pierde toată siguranța şi face un picaj fatal spre pământ. Placeboul este periculos când se întoarce pentru a deveni un nocebo! Repede, păsările îi dezvăluie elefănțelului că pana nu era decât un şiretlic şi că „forța este în tine". Dumbo îşi reia zborul. Este vindecat de fobia deplasării prin văzduh.

Cercetarea modernă confirmă intuiția lui Walt Disney. Un număr mare de studii arată că placeboul funcționează acționând secreția de substanțe naturale destinate luptei împotriva maladiei. Forța de vindecare este efectiv în fiecare dintre noi. Astfel, s-a demonstrat că un placebo de antalgice destinat să contracareze durerea provoacă eliberarea de endorfine (sau endomorfine), aceste substanțe comparabile cu morfina (extras de mac sau opiu) pe care organismul le fabrică pentru a nu mai suferi sau pentru a simți plăcere. În

aceeaşi măsură, s-a demonstrat la pacientul suferind de boala Parkinson că placebo face să reacționeze partea creierului destinată să fabrice dopamina care tocmai îi lipseşte. La fel, este probabil că placeboul de somnifer acționează prin stimularea fabricării de endotranchilizante (endoben-zodiazepine printre altele). Nu s-a găsit încă neuromediatorul care să permită zborul.

Informaţie, îmbătrânire, cancer şi alţi telomeri

Telomerul nu este un nou canal de televiziune destinat mămicilor, ci extremitatea cromozomului. Dar s-a observat în laborator o scurtare progresivă a acestei terminații care face ca după aproximativ patruzeci de diviziuni celulare in vitro celula să îmbătrânească, să degenereze şi să moară. În funcție de apartenența sa la o anume descendență sau specie şi, aşadar, în funcție de programarea sa, celula moare mai repede sau mai puțin repede. Totul se petrece ca şi cum ora morții ar fi fost înscrisă în genele noastre. Dar există o enzimă simpatică, telomeraza, a cărei sarcină este de a repara telomerele pentru a evita scurtarea lor.

Un cercetător de la MIT, profesorul Weinberg, a arătat că principala caracteristică a celulelor canceroase este aceea de a fabrica foarte multă telomeraza, făcând nemuritoare celulele care proliferează şi trăiesc mult mai mult timp decât gazda lor. Cu cât o celulă este mai capabilă să prolifereze, cu atât activitatea telomerazei este mai importantă. Ştim de altfel că virusul care produce SIDA foloseşte o enzimă din aceeaşi familie, reverstranscriptaza, care îi permite nu doar să se instaleze în limfocitele T, ci şi să determine proliferarea ARN-ului său. Cheia cancerului şi a îmbătrânirii se găseşte aşadar la nivelul faimoasei noastre telomeraze.

Totul este drăguț până aici, dar s-ar putea să vă întrebați ce caută telomeraza într-o carte dedicată mijloacelor de comunicare în masă? Cert este că s-a

demonstrat (Universitatea californiană din San Francisco, 2004) că a fi supus unei presiuni psihologice intense şi prelungite (mame care au un copil cu o boală cronică şi gravă) ar avea o repercusiune importantă asupra activității telomerazei, scurtând telomerii şi, în consecință, favorizând îmbătrânirea.

Soția sa a murit şi, de atunci, a fost cuprins de afurisita bătrânețe! Dintotdeauna am ştiut că factorii de stres major – văduvie, faliment, divorț – induc o îmbătrânire rapidă, favorizează (de exemplu) zona zoster şi, poate, chiar cancerul. Este suficient, de asemenea, să ne amintim de acele povestiri în care o informație gravă provoacă albirea într-o singură noapte a părului, după exemplul acelui nobil al cărui păr „se făcuse alb ca zăpada” în timpul celor douăzeci şi patru de ore care au precedat ghilotinarea sa. Diferența față de altă dată este că acum cunoaştem motivul!

Doar că nu trebuie să uităm că există două categorii de stres, cel bun şi cel rău. Stresul *(potrivit lui Hans Seylie, stresul este ansamblul mecanismelor fiziologice care permit stabilizarea funcțiilor vitale ale organismului în condiții exterioare în continuă schimbare – principiul homeostazei)* este considerat pozitiv când organismul este capabil să-l stăpânească şi este defavorabil când conduce la disperare.

Informaţie şi personalitate

Să examinăm acum ce se întâmplă cu persoanele care au suferit un infarct miocardic. Cardiologii şi-au dat de mult timp seama că această boală foarte gravă şi foarte frecventă îi priveşte îndeosebi pe subiecții cu o tipologie A, adică pe acele persoane nerăbdătoare, stresate, impulsive, care se enervează în ambuteiaje, nu au niciodată timp să meargă la coafor, combative, tot timpul în competiție, concentrate asupra muncii, vulnerabile în fața depresiei, şi îi ocoleşte întrucâtva pe cei aparținând tipologiei B, mai filosofi, calmi,

capabili să relativizeze, care nu se grăbesc, care păstrează distanța, pot să amâne pe a doua zi; cei care au tendința de a evita problemele şi care ar fi ceva mai predispuşi la cancer. Nimic nou în toate acestea. Mai surprinzător este că, studiind evoluția a doua grupuri care au avut infarct, respectiv A (mai numeroşi) şi B (mai puțin numeroşi), constatăm că şansele de supraviețuire sunt mai importante la primii. De ce?

Se pare că de fapt cei din grupa A, odată trecând furtuna dureroasă a infarctului, primesc o explicație clară: „Sunteți prea enervat, prea hiperactiv, învățați să aveți răbdare, luați-vă vacante, relaxați-vă, meditați...” Ei rețin consecințele acestei informații şi se schimbă efectiv, transformându-se treptat în B, mai ales cei care beneficiază de şedințe de psihoterapie cognitivă şi comportamentală. În schimb, cei din categoria B nu primesc nicio explicație psihofiziologică şi, prin urmare, nu înțeleg nimic din ce li se întâmplă. Ei nu au meritat infarctul, pentru că sunt destinşi, ştiu să se oprească, să se relaxeze, rezultând un sentiment de nedreptate, de revoltă sau de descurajare. Neputând face efortul de a-şi modifica funcționarea sau mentalitatea, pentru că, în fond, nu trebuie schimbat mare lucru la ei, vor face din nou infarct, la fel de nedrept. Lor nu le-a fost oferit mijlocul de a controla, deci de a stăpâni procesul.

Îmi amintesc de unul dintre vechii mei prieteni, în perioada în care eram un tânăr internist, virtuos, moralizator şi, mărturisesc, un pic auster. Omul acesta era alcoolic, fumător şi foarte chefliu. Într-o zi, când îi țineam morală, incitându-l la mai multă temperanță, mi-a răspuns: „Nu e nicio problemă, căci în ziua în care voi fi diabetic, hipertensiv, cirotic, voi şti ce să fac. Pe când tu, în ziua în care ți se va întâmpla aşa ceva, e evident că nu vei putea să te opreşti din fumat sau băut, de vreme ce tu nu fumezi şi

nici nu bei”.

O altă manieră de a ține situația în frâu.

CAPITOLUL II
JURNALIŞTII CAUTĂ ÎNTR-ADEVĂR SĂ NE DUCĂ LA DISPERARE?

Preistoria sistemelor noastre de informare

Există numeroase tipuri de mijloace de comunicare în masă, în raport cu care suntem în acelaşi timp emițători, vectori şi receptori de fiecare dată când sporovăim cu brutăreasa, ne uităm la o reclamă, dăm un telefon, scriem o scrisoare, ascultăm un discurs, chatuim pe Web. Dar fără îndoială că televiziunea, radioul, ziarele, iar acum Internetul reprezintă cele mai puternice instrumente de manipulare a maselor, justificându-şi bine numele de mass-media. Deoarece trăiesc în societate, oamenii şi-au dezvoltat mijloacele de comunicare după exemplul altor animale sociale, fără să uite însă că toate, inclusiv cele mai arhaice, utilizează mijloace de informare menite să-şi prevină congenerii despre existența unui pericol, despre apropierea unei surse de hrană, despre posibilitatea unei împerecheri, despre o stare agresivă. Se pare că, printre marile diferențe care îl deosebesc pe om de animal, cvasicompleta dispariție a feromonilor are consecințe pe care încă nu le cunoaştem.

Aceste substanțe chimice volatile sunt secretate în decursul numeroaselor împrejurări ale existenței tuturor ființelor vii, incluzând şi plantele. Ele îi permit fluturelui să repereze de la kilometri distanță prezența unei femele fecundabile, câinilor să-şi marcheze teritoriul, erbivorelor să semnaleze pericolul celor din turma lor, unei turme să repereze trecerea congenerilor săi. Feromonii sunt percepuți

de mamifere datorită organului Jacobson, situat în fosele nazale, acest organ fiind aproape complet atrofiat la oameni, ca şi genele care-i corespund, cu excepţia uneia. Percepţia feromonilor nu are, bineînţeles, nimic de-a face cu mirosul.

Această atrofiere îi face pe unii oameni de ştiinţă să se îndoiască de capacitatea speciei umane de a detecta eventualele mesaje chimice ale congenerilor, pe când alţii consideră că încă există un creier arhaic capabil să detecteze mesajele de bază, cum ar fi, de exemplu, dragostea sau teama. De unde expresia „Nu pot să simt asta”. Totuşi, pare rezonabil să ne gândim că, în cazul unor împrejurări extraordinare, cum ar fi un *coup de foudre* sau o teroare colectivă, suntem capabili să resimţim acest tip de mesaj, chiar dacă la noi cele cinci simţuri şi cu precădere vederea rămân prevalente. Totuşi, pe lângă semnalele de reproducere, mesajele de alertă, deci de frică – oricare ar fi mijlocul de comunicare, chimic, vizual, sonor, olfactiv sau altul – sunt cruciale pentru conservarea speciei, cu precădere a noastră; de unde necesitatea creării la animalele sociale a unor mijloace de comunicare colective permiţând informarea simultană a tuturor indivizilor în legătură cu sosirea unui banc de sardele, a unei turme de gazele, a unei colonii de furnici, a unui stol de sturzi... cu prezenţa unui eventual prădător şi, deci, cu necesitatea de a schimba direcţia ca unul singur!

Părerea mea este că sporirea fantastică a densităţii populaţiilor umane, ajungând la grupuri care cuprind milioane de indivizi, a dus la pierderea progresivă a posibilităţii de percepere a mesajelor specifice, de orice natură. Să ne imaginăm că la São Paulo, Mexic, New York, Tokyo, Pekin, Londra sau Paris, fiecare individ ar percepe instantaneu mesajul terorii sau al fecundităţii emis de un singur subiect. Ne-am petrece viaţa fiind înspăimântaţi sau îndrăgostiţi şi ne-am grăbi, în caz de frică sau de iubire,

spre persoana emițătoare. Ne este greu să ne imaginăm haosul pe care o asemenea situație l-ar provoca în materie de circulație...

Omul a pus aşadar la punct nişte sisteme din ce în ce mai sofisticate, destinate informării mutuale, dar selective, la distanțe mai mult sau mai puțin importante, potrivit dispersiei grupurilor. În Camerun, de exemplu, tam-tamul permitea transmiterea unor mesaje precise diferitelor familii dintr-un trib. Indienii din America, paznicii chinezi de pe Marele Zid sau cardinalii din conclav foloseau sau folosesc încă (cei din urmă) semnalul de fum. În altă parte încă se foloseşte semaforul sau lumina reflectată de o oglindă.

Astăzi, mijloacele de comunicare individuale – ca telefonul – şi colective, ca televiziunea, au devenit extrem de variate şi puternice. Noutatea este că cel care transmite un mesaj nu are nicio idee despre publicul său. Altă dată ziarul era citit de abonați sau de cumpărătorii de la chioşc, iar la televizor se uitau cei care plăteau taxa. Astăzi, când „jonglez” cu un blog pe Internet, având în vedere posibilitățile de transfer, nu ştiu niciodată dinainte dacă mesajul meu va fi citit de trei chelioşi sau de milioane de tunşi.

Angoasa nu numai că se transmite, dar e şi foarte contagioasă

Apliziile sunt un soi de melci de mare dotați cu tentacule situate în jurul orificiului bucal. Sunt nişte organisme primitive care au un ganglion vag pe post de creier. Experimentul este simplu: instalăm zece astfel de animale într-un acvariu. Din când în când, le supunem unei lumini intense, urmată câteva secunde mai târziu de o descărcare electrică. După cum ne putem imagina, animalele nu apreciază deloc genul acesta de tratament şi, la trecerea curentului, apliziile încep să se răsucească şi

încearcă să fugă în toate direcțiile. După un anumit număr de şocuri, ele asimilează succesiunea de evenimente: lumină – curent electric.

Şi, de fiecare dată când percep semnalul luminos, încep să înoate şi să se agite, anticipând şocul, chiar dacă acesta nu are loc. După ce le-am supus experienței de mai multe ori, prelevăm apliziile, de acum condiționate, şi le trecem prin mixer. În fine, vărsăm sucul astfel obținut în apa unui acvariu în care înoată aplizii fericite, căci sunt naive şi necondiționate. Puțin mai târziu, le trimitem acelaşi semnal luminos şi îndată încep să se răsucească şi să fugă, ca şi când ar anticipa un şoc electric. Se comportă ca şi cum ar fi fost deja condiționate.

Această experiență demonstrează existența unei informații chimice transmisibile. Secvența lumină – curent electric este înscrisă într-o moleculă de ADN ca o melodie pe ceara unui microsion. În sucul de aplizii condiționate se ascunde o substanță misterioasă, capabilă să rețină – şi să transmită – urma învățăturii. Fantoma atomică a comportamentului învățat. Nimeni nu a reuşit încă să o identifice, dar ştim că ea există. Este, totodată, proba transmiterii informației către o întreagă populație.

Informația este primul mijloc de comunicare socială

Noi emitem fără încetare semnale verbale şi nonverbale care pot fi vizuale (gesturi, mimică, atitudini, comportamente), sonore (strigăte, cuvinte, modulații, intonații), olfactive (sudoare, mirosuri de angoasă, de plăcere, de alertă, feromoni – dacă există) şi probabil alte mesaje, şi mai inconştiente. Aceste semnale sunt percepute permanent de către congenerii noştri, care reacționează la ele dacă sunt emise masiv de un anumit număr de indivizi.

Uneori, ele se dovedesc capabile să declanşeze mişcări

colective de mare amploare. Sunt spaimele capabile să facă mulțimile iraționale şi ucigaşe, după exemplul oilor lui Panurge, care se precipită în masă din vârful unei faleze. Nu trebuie decât să ne amintim panica populației americane ieşite în stradă când Orson Welles a lansat la radio celebra sa glumă intitulată Războiul lumii.

Dacă semnalele sunt emise repetitiv, circular, şi mai ales dacă cei care le emit sunt percepuți ca lideri sau ca modele şi dacă utilizează argumente de autoritate, vom observa acelaşi tip de efect colectiv cu mişcări de proastă dispoziție, de anxietate, de entuziasm... În 1998 am asistat la scene extraordinare de bucurie cu prilejul victoriei Franței la campionatul mondial de fotbal: în Corsica, adepții notorii ai independenței au început să intoneze La Marseillaise, să fluture drapelul tricolor, bând şampania celor detestați... În schimb, am văzut populația de industriaşi, finanțişti, bancheri şi alți speculatori la bursă cufundându-se în panică şi sinucigându-se în masă într-o mişcare colectivă total irațională, cu prilejul crizei economice din 2008 – 2010.

Limba lui Adam

O experiență crudă realizată în secolul al XII-lea de către Frederick al II-lea von Hohenstaufen demonstrează importanța vitală pentru fiecare individ a vieții în grup şi a semnalelor etologice şi sociologice (cuvânt, mimică, gesturi) care însoțesc situația colectivă. Suveranul Sfântului Imperiu Roman Germanic îşi punea o întrebare în acelaşi timp esențială şi fundamentală pentru epocă: care e limba originară a omului, cea pe care o vorbeau Adam şi Eva în Grădina Edenului? Care puteau fi cuvintele pronunțate de ființele umane înainte de Babel? Obiectivul era de a reuşi să determine care idiom al ființelor umane era folosit spontan de către copii dacă nu erau supuşi niciunei influențe culturale. Nu suntem departe de mitul copilului sălbatic,

Victor de l'Aveyron, de Mowgli, Romulus şi Remus... Pentru a rezolva această enigmă, suveranul şi-a imaginat o experienţă cvasiştiinţifică într-o vreme în care comitetele de etică nu existau. El a ales din poporul său şase copii, trei băieţi şi trei fete, şi i-a crescut în propriul palat. Consemnul era ca doicile să se ocupe bine de igiena lor, să-i hrănească, să le asigure haine şi orice nevoi materiale, dar să nu le adreseze niciodată vreun cuvânt. Ideea sa era ca aceşti şase copii privaţi de orice model lingvistic să regăsească inevitabil limba lui Adam pentru a comunica între ei.

Copiii au murit cu toţii.

Probabil că nu absenţa vorbirii i-a ucis; în fond, copiii surdo-muţi nu mor dacă îşi primesc porţia de iubire. Fără îndoială că absenţa oricărei comunicări cu doicile lor i-a omorât, căci putem presupune că ele au extrapolat ordinul imperial şi s-au abţinut să le adreseze gângureli, surâsuri, poate chiar mângâieri. Privaţi de semnale de tandreţe şi de iubire.

Ştim că mamele le vorbesc fără încetare bebeluşilor, chiar şi atunci când nu sunt capabili încă să înţeleagă sensul cuvintelor, căci ele ştiu că aceştia percep intonaţia frazelor şi o interpretează ca mesaje de iubire, de furie, de tristeţe, de fericire... Exact ca pisicile şi câinii de companie, pruncii nu înţeleg sensul cuvintelor, dar reţin perfect intonaţia.

De fapt, asepsia relaţională este o otravă mortală pentru copilul mic. O albină privată de stup moare, chiar dacă este plasată într-un univers unde curge râuri de miere. Ea supravieţuieşte, chiar dacă domneşte foametea, cu condiţia să poată „vorbi" cu tovarăşele ei. Puterea relaţiei gură-antenă.

Probabil că sihastrii, stâlpnicii şi alţi asceţi care şi-au petrecut viaţa de solitudine în nişte refugii departe de societate aveau un sentiment de apartenenţă la o

comunitate de credință, de religie, de filosofie, comunicau prin rugăciune cu dumnezeul lor şi, în fond, nu se simțeau niciodată cu adevărat singuri.

În cartea sa *Anticancer*, David Servan-Schreiber explică faptul că femeile atinse de cancer la sân care participă regulat la reuniuni animate de un psiholog au în mod semnificativ şanse mai mari de supraviețuire decât cele care rămân singure în colțul lor să se lupte cu boala. Putem să ne gândim că în timpul acestor reuniuni schimbul de informații, de rețete, de mesaje încurajatoare, îi conferă fiecăreia un sentiment de control, şi că în plus, faptul de a fi parte integrantă a unei microsocietăți de persoane având o legătură comună le favorizează apărarea imunitară.

Ca să nu murim, avem nevoie de dragostea vehiculată prin intermediul comunicării, fie verbale, fie nonverbale.

Informaţii nostime, informaţii neplăcute

Cu cât citesc şi ascult mai mult informațiile, cu atât mă întreb de ce totul pare făcut pentru a ne angoasa şi pentru a ne deprima. Când mă gândesc că unul dintre jurnalele noastre televizate la ore de vârf era precedat de o muzică elaborată pornind de la tema centrală a filmului *Les Dents de la mer*, îmi spun că toată această punere în scenă este făcută cu bună ştiință, pentru ca nefericitul telespectator să fie pus în situația celui care se scaldă şi vede năpustindu-se asupra sa rechinul informației catastrofice. Cele 20 de ore la televizor sunt concepute ca o dramaturgie menită să captiveze publicul în toate înțelesurile cuvântului. Fără îndoială comicul Smain, cu sketch-ul său asupra celor 20 de ore de pe TF1 şi expresia lui terorizată când aude indicativul, ilustrează cel mai bine intenția mea. Audimat *(sistem de evaluare a audienței televiziunii)* obligă!

Putem, de asemenea, să ne întrebăm după ce criterii

sunt alese subiectele tratate, pe atât de iraționale par lucrurile. Este oare neapărat necesar să se repete pe toate undele că un nefericit de ştrengar a murit într-un camping căzând de pe o faleză şi să fie trimis un reporter care să-i intervieveze *ad nauseam* pe nefericiții părinți care, lucru de neînțeles, nu o iau la fugă la vederea microfoanelor şi a camerelor de filmat? Toate aceste lacrimi, toată această angoasă, această culpabilitate ne vor face oare mai buni, întărindu-ne? Cu ce scop e provocat plânsul în case?

Toate acestea sunt cu siguranță triste, dar care este interesul acestui tip de ştiri? De ce se doreşte emoționarea cu orice chip a oamenilor cumsecade lipsiți de apărare? Uneori numărul morților grupați este ales ca criteriu. Dacă cinci persoane mor într-un accident de maşină, se va crea o întreagă poveste, pe când dacă se produc simultan cinci accidente mortale de maşină în cinci locuri diferite, nu le vom evoca... totuşi, dintr-un simplu punct de vedere matematic, cinci înmulțit cu unu este egal cu... cinci. Altă dată, contextul este mai mult sau mai puțin anxiogen. Vorbind din punct de vedere statistic, în fiecare vară, când o sută de persoane mor la munte, o sută douăzeci şi cinci se îneacă. Şi totuşi, două sau trei persoane care dispar în aceeaşi zi pe plajă nu vor avea practic dreptul la nicio mențiune națională, poate doar un simplu paragraf în presa locală: „Un turist s-a înecat pe plaja Bled-sur-Mer”. În compensație, dacă un grup de alpinişti legați între ei cu o coardă sunt prinşi de o avalanşă, titlul de pe prima pagină a ziarului va răsuna: „Neînduratorul munte şi-a aşternut iar linţoliul său alb”. Pisicile şi câinii copleşiți de altitudine sunt mai de soi decât cei de lângă ocean? Fără doar şi poate, avem dreptul la comentariul moralizator al unui ghid brăzdat de riduri din Chamonix care ne reaminteşte necesitatea pregătirii fizice experiența indispensabilă a împătimiților muntelui cu diplome (ca şi el), fără a mai vorbi

de acei turişti inconştienți şi nefericiți care pleacă în espadrile şi-n şort... De ce? În inconştientul nostru occidental, muntele, Olimpul, locul tradițional de vilegiatură al zeilor şi al vrăjitorilor, va rămâne un loc tabu, rezervat doar celor inițiați?

Oare alpinismul ar trebui să fie abordat doar de către sportivii antrenați, pe când plaja necesită mai puțină pregătire fizică? Nu este mai puțin adevărat că, în aceeaşi idee, totul este făcut pentru a ne speria la simpla vedere a unui vârf înzăpezit!

Când o mamă citeşte, vede sau aude „Un coleg agresat cu o armă albă", începe să tremure pentru copiii ei elevi: acest tip de informație este într-adevăr utilă sau necesară? Da, dacă se găseşte o soluție, dar tot ce s-a propus, brigadă de poliție şcolară, porți securizate, percheziții făcute de către profesori, absolut totul a fost în modul cel mai amuzant demontat de către specialiştii în domeniu şi, bineînțeles, de către specialiştii în polemică. Atunci, spun şi repet, la ce bun toată bătălia mediatică în legătură cu aceste chestiuni nefericite dacă nu rezultă decât un foc de paie.

Când nu găsim o explicație pentru accidentul zborului A330 de la Rio spre Paris, iar zeci de „specialişti" se perindă pe platourile de televiziune vehiculându-şi fiecare propria ipoteză, mă sperii la gândul de a urca într-un Airbus, eu, care mă credeam în siguranță cu Air France. Încă o dată, cât interes avem pentru a reveni mereu asupra unei tragedii care, procentual, nu reprezintă nimic în comparație cu accidentele rutiere? Peste un an, străbatem oceanul... unde sunt cutiile negre? Trebuie într-adevăr să reclamăm neputința sistemelor de cercetare? Cunosc în tot cazul un anumit număr de persoane a căror fobie la transporturile aeriene are legătură cu acest accident şi, în plus, cu furtuna mediatică ulterioară. Acelaşi nocebo!

Frica nebunului

La Pau, în 17 decembrie 2004, o infirmieră şi o ajutoare de îngrijitoare au fost ucise de un nebun furios. Una dintre ele a fost chiar decapitată. Mai rău este că în aceste împrejurări legea din 2007 a fost votată de către Adunarea Naţională. Li se aplică sancţiuni penale bolnavilor mintali consideraţi iresponsabili. La Grenoble, în anul 2008, un schizofrenic evadat ucide fără motiv un trecător, un student nefericit în vârstă de 26 de ani, a cărui singură vină a fost aceea de a se fi aflat acolo la momentul nepotrivit. Emoţia este intensă. Media se dezlănţuie. Sindicatele denunţă insuficienţa mijloacelor. Pentru prima dată în istorie, un preşedinte al Republicii scandalizat se duce într-un spital de psihiatrie şi îi ceartă pe psihiatrii spitalelor publice. Tot discursul sau aproape tot este consacrat mijloacelor de a proteja populaţia de nebunii periculoşi. Această admonestare prezidenţială declanşează un scandal cu sindicatele, profesioniştii, psihiatrii: pentru ei, misiunea lor este de a-şi îngriji bolnavii, de a-i scoate din excluderea lor, nu doar de a proteja populaţia. Cine în acest moment ascultă protestele reprezentanţilor familiilor (Unafam) şi pe cele ale pacienţilor (Înapsy)? Ei au totuşi perfectă dreptate: în populaţiile de schizofrenici, rata criminalităţii este mai mică decât cea din populaţia generală. Păstrând toate proporţiile, sunt mult mai puţini asasini nebuni decât ucigaşi sănătoşi! Cu alte cuvinte, riscăm mult mai puţin dacă ne plimbăm printre bolnavi mintal decât în oraş. Adevărata problemă este că bolnavii mintal sunt cel mai adesea victime şi ei trebuie protejaţi de anumite fracţiuni ale populaţiei, proxeneţi, dealeri şi alţi delincvenţi.

Nu cumva adevăratul scandal este că, în cincizeci de ani, niciun preşedinte nu a catadicsit să vină într-un spital de psihiatrie, deşi aceşti bolnavi reprezintă o proporţie foarte importantă din numărul total de persoane spitalizate?

Ruşine predecesorilor lui Nikolas Sarkozy, în particular ruşine lui Charles de Gaulle, a cărui fiică era trisomică, şi ruşine lui Jacques Chirac, a cărui fiică anorexică a încercat să se sinucidă şi al cărui ginere s-a sinucis. Toți preşedinții în exercițiu s-au folosit de serviciile de pediatrie, de chirurgie, de medicină internă, de geriatrie, sau mai ştiu eu, dar niciunul nu a avut îndrăzneala de a privi nebunia în față şi de a încerca compasiunea față de cei mai dezmoşteniți concetățeni ai noştri.

Este adevărat că electoratul nebunilor nu constituie o susținere prea mare. De câte drame va fi încă nevoie pentru ca un preşedinte să revină să facă un tur în psihiatrie? Pacienții spitalizați la psihiatrie vor fi într-o zi nişte cetățeni ca toți ceilalți?

Această poveste riscă totuşi să lase importante sechele sanitare, căci pentru politicieni, administrații şi marele public prioritatea este de acum acordată unităților închise, fără îndoială indispensabile noii excluderi, ruinând astfel decenii de efort de dezagregare, de anulare a excluderii, de „întoarcere a schizofrenicului în oraş". Logica îngrijitorilor din psihiatrie şi cea a publicului înspăimântat îşi vor da vreodată mâna? La ora actuală, nimic nu este mai puțin sigur.

Mijloacele de comunicare în mas**ă**: e**ş**ecul unei contraputeri

(de Philippe Merlant şi Luc Chatel, Paris, Editions Fayard, 20091)

Potrivit diferitelor sondaje, francezii nu se mai încred în jurnalişti, suspecți de a fi aserviți politicii şi finanțelor. Conivențele dintre cele două lumi (politică şi jurnalistică) sunt numeroase şi nefaste: Kouchner/Ockrent; Borloo/Schönberg; Strauss-Kahn/Sinclair...

În această lume endogamă, capacitatea de autocritică

se apropie de neant, pe când manifestarea recunoştinţei este regula, cum ar fi de exemplu promovarea unei cărţi, toate canalele conlucrând, de vreme ce a fost scrisă de un jurnalist.

„În Franţa, niciodată un director de redacţie sau un jurnalist nu a demisionat din postul său după ce a comis (şi a recunoscut) o eroare gravă”. Putem totuşi să amintim că Alain Genestar a fost ferm împins spre demisie.

Din cauza acestui climat de slăbiciune etică, presa este o putere sigură, dar nu mai este o veritabilă contraputere. Prin urmare, politicienii tind să preia controlul: concentraţie din ce în ce mai mare a titlurilor, diverse presiuni, convocări judiciare, reţineri, percheziţii, scotoceli; exemplele acestei pierderi a independenţei sunt numeroase.

Principiul precauţiei dus la extrem

Deşi mai puţin spectaculoase, reacţiile de teroare continuă să fie create în întregime de autorităţile înlocuite de mijloacele media şi viceversa. Printre marile spaime ale omenirii, cea de epidemii provoacă panici colective iraţionale, urme îndepărtate ale hecatombelor cauzate de ciumă, holeră, tuberculoză şi, mai aproape de noi, gripă spaniolă sau SIDA, fără să uităm mitica gripă aviară, în legătură cu care numeroşi oameni de ştiinţă se complac să repete că problema nu este atât de a şti dacă virusul se va transmite de la om la om, căci deja a făcut-o în trecut (gripa spaniolă), ci când se va produce acest lucru. Exemplul comuni-catului ce urmează ilustrează cum, cu bună credinţă, un minister jonglează cu frica evocând epidemiile în formă de baloane de săpun:

Epidemie de listerioza

Cabinetul secretarului de stat pentru Sănătate şi

acţiune socială

Paris, 22 feb. 2000 comunicat

Ultimele rezultate ale investigației epidemiologice întreprinse de l'Institut de veille sanitaire (InvS) au permis reperarea principalului aliment responsabil pentru epidemia de listerioză.

Dominique Gillot, secretarul de stat pentru sănătate şi acțiune socială, precizează că este vorba de limba de porc în aspic. Marca acestui produs nu a fost încă identificată. Acest aliment – care a fost consumat de majoritatea persoanelor bolnave interogate – este după toate probabilitățile principalul vehicul de transmitere a bacteriei *Listeria* care a provocat apariția epidemiei de listerioză, atingând 23 de persoane din 19 departamente franceze.

InvS inițiase o anchetă epidemiologică în 2 februarie, ca urmare a unei alerte declanşate de Centre național de reference des listeria (Institutul Pasteur, Paris), care identificase 6 bolnavi contaminați cu aceeaşi tulpină de Listeria. Ancheta epidemiologică a permis recenzarea până în prezent a 23 de cazuri, dintre care 7 decese şi un avort. Analiza anchetelor alimentare comparând hrana consumată de bolnavi cu cea a persoanelor „martori" a permis incriminarea limbii de porc în aspic ca principal aliment responsabil de această epidemie.

Pe baza elementelor epidemiologice, o anchetă bacteriologică asupra alimentelor consumate este realizată în prezent, de comun acord, de către serviciile veterinare şi serviciile consumului, concurentei şi combaterii fraudelor. Această anchetă alimentară ar trebui să permită confirmarea în zilele următoare a puternicelor prezumții epidemiologice actuale şi să identifice sursa acestei epidemii.

În aşteptarea confirmării formale a originii acestei epidemii, Dominique Gillot recomandă evitarea consumării

limbii de porc în aspic. Ea le aminteşte pe de altă parte persoanelor cu precădere sensibile la *Listeria* (femei gravide, persoane cu sistemul imunitar afectat, persoane în vârstă) să evite consumarea alimentelor cel mai frecvent contaminate cu *Listeria*: brânzeturi din lapte crud, peşti afumați şi anumite produse de mezelărie, cum ar fi pateul, carnea tocată şi produsele în aspic.

Din aceeaşi sursă, se precizează: „Niciun bolnav fără mediu de dezvoltare nu a fost identificat”. Altfel spus, având în vedere cantitățile foarte mici de microbi conținute în alimentele incriminate, doar persoanele cu un risc crescut (femeile gravide, persoanele cu imunodeficiență, bătrânii, bebeluşii) au fost în atenție.

În principiu, vorbim despre epidemie în mod esențial când toată populația este privită, nu doar subiecții cu risc.

Oare totul a fost rezonabil? Nu ar fi fost oare mai logic să fie puse în gardă persoanele vulnerabile, decât să fie ruinate întreprinderile de produse congelate?

Cuvântul „epidemie” este definit ca o „creştere neobişnuită şi subită a numărului de indivizi atinşi de o boală transmisibilă existând într-o stare endemică într-o regiune sau la nivelul unei populații date, apariția unui număr mai mult sau mai puțin crescut de cazuri ale unei boli transmisibile neexistând în mod normal în stare endemică într-o regiune dată”. Prin extensie, vorbim de epidemie când ne aflăm în fața unei „multiplicări considerabile a cazurilor unei maladii (transmisibile, datorate unei carențe din organism, sau altceva; intoxicare) sau ale unui fenomen biologic sau social (accident, divorț, suicid etc.)”.

Putem vorbi despre epidemie dacă numărăm şase cazuri într-o țară de şaizeci de milioane de locuitori? Chiar dacă, mai târziu, descoperim douăzeci şi trei în douăzeci şi nouă de departamente. Am vrea să declanşăm panică,

deoarece n-am şti să procedăm altfel! Putem de asemenea să înțelegem atitudinea oamenilor politici şi a funcționarilor, căci principiul de precauție obligă – o reacție considerată insuficient de energică din partea puterilor publice ar declanşa imediat o a nu ştiu câta polemică cu un risc de criză politică şi de destituiri la cheie. Rezultatul a fost în tot cazul o neîncredere sporită din partea consumatorului față de mezelărie şi un faliment programat al fabricanților de limbă de porc congelată.

Încă o dată, nu ar fi fost oare suficient să fie pusă în gardă populația cu factor de risc?

Vaca nebună

Această criză mondială care a pus în dificultate un întreg sector economic are la bază o „pandemie" care a lovit Europa: 175 de cazuri de encefalită spongiformă (155 în Anglia, 17 în Franța, 2 în Olanda, 1 în Spania, potrivit cifrelor oficiale publicate în 20 noiembrie 2006). Ca un întreg spectacol, turme întregi de bovine au fost organizate şi mediatizate la scară mare. Pe baza proiecțiilor matematice complexe, diferiți cercetători de rang înalt prevestesc o catastrofă în Anglia, ajungând la moartea a milioane de britanici în deceniile următoare. Chiar dacă un articol din prestigioasă revistă Nature revede previziunile în scădere, ajungem să luăm în considerare un interval între 63.000 şi 136.000 de victime până în anul 2040. Ziarele se delectează şi reiau cu plăcere aceste cifre apocaliptice. Foarte multe persoane nu mai consumă carne de vită. Acțiunile unui lanț de restaurante specializate în carne de vită se năruie. Ce se întâmplă de fapt?

La douăzeci şi trei de ani – aşadar o generație – după descoperirea primului caz de encefalopatie spongiformă bovină în Marea Britanie, la douăzeci şi opt de ani după primul caz francez, totul pare aproape reintrat în normal.

Cât pe-aici ca numărul cazurilor de boală Creutzfeldt-Jakob să revină la ceea ce fusese înainte, adică nimic sau aproape nimic.

Desigur că este întotdeauna mai uşor de zis ce ar fi trebuit făcut după ce lucrurile s-au întâmplat, dar, de exemplu, tăierea turmelor întregi pe baza descoperirii unui singur animal contaminat, deşi deja ştiam că maladia nu se poate transmite direct de la un animal la altul, rămâne în întregime un mister. S-a spus că trebuie „să liniştim publicul prin măsuri spectaculoase capabile să înflăcăreze spiritele” (sic). Ne putem întreba dacă nu cumva, dimpotrivă, am terorizat mulțimile cu aceste ruguri demne de Evul Mediu. Sfânta Inchiziție şi execuțiile sale colective au urmărit acelaşi scop al exemplarității cu rezultatele pe care le cunoaştem.

În spaniolă, autodafe înseamnă „act de credință”. Suntem departe de „actul de ştiință”.

A fost, de asemenea, avansată ideea potrivit căreia faptul de a incendia carcasele putea preveni orice posibilitate de a le utiliza pentru fabricarea pudrei animale. De când adoptăm măsuri atât de radicale pentru a aplica o lege sau o reglementare? Vom face ruguri de Ferrari şi de Porsche pentru a face să fie respectată limita de viteză pe autostrăzile franceze, viteză care a omorât mult mai mulți oameni decât vacile nebune? Astăzi ştim că o măsură atât de simplă ca interdicția clară, netă şi definitivă de a introduce orice materie animală în alimentele destinate rumegării ar fi fost de ajuns pentru a stopa net epidemia. Iar apoi, bunul-simț, această virtute atât de puțin împărtăşită, nu ne spune că dacă omnivorele, porcii, oamenii, şobolanii au dobândit prin evoluție sisteme de apărare destinate să le protejeze împotriva pericolelor vehiculate de carnea alterată, erbivorele nu au niciun motiv să le aibă dezvoltate? Să nu uităm că strămoşii noştri îndepărtați din savana africană

erau păsările de pradă şi că tubul nostru digestiv se apără destul de bine împotriva acestui gen de agresiune.

Anunțul solemn al unei măsuri de interdicție a introducerii oricărei substanțe animale în hrana erbivorelor ar fi fost probabil suficient pentru a linişti opinia publică şi ar fi evitat ruinarea şi disperarea unui mare număr de crescători, măcelari şi fabricanți de mezeluri... ca şi tristețea mea de a nu mai găsi acele delicioase garnituri din măduvă de vită, care mi-au încântat papilele gustative în copilărie! Fără a mai vorbi de un anumit număr de fobii alimentare şi de faptul de a trebui să ne luptăm iarăşi cu anorexicii cărora le este de acum uşor să justifice refuzul dramatic de a mânca orice fel de carne.

Dar principiul de precauție obligă, nu-i aşa? Acest tip de comunicare nefastă este în mare parte la originea unei noi maladii, ortorexia (a se vedea mai jos), varianta contemporană a ascezei recomandate de către marii mistici ai Evului Mediu.

După ciumă şi holeră, iată că vin SIDA, gripa aviară, antraxul şi scrapia, vaca nebună şi pironii săi, gripa HIN1, pentru a încununa totul... Nu Dumnezeu este cel care pedepseşte un popor profanator, ci insuficiențele ştiinței noastre medicale... trebuie găsit un vinovat. Nu preotul de la amvon, ci mass-media va acuza puterile publice, medicina, capitalismul sălbatic şi cinismul patronilor...

În orice caz, bietul cetățean al secolului al XXI-lea nu este mai avansat decât strămoşul său medieval... numai că nu mai are bisericile pentru a se linişti prin simpla credință şi, în plus, informațiile pe care le primeşte sunt contradictorii... Cine îl va ajuta? Psihiatri de tot felul, antrenori, meditație, guru, secte – în ce să se recunoască?

Cum se tr**ă**ie**ş**te cu stresul mediatic?

Încă de dimineață, cetățeanul obişnuit îşi începe ziua

ascultând canalul de ştiri preferat. Potrivit vitezei cu care înfulecă micul dejun, face duş şi se spală pe dinţi, el sau ea va avea dreptul la un ciclu complet – ba chiar două – de ştiri (rele) difuzate iar şi iar. Cu toţii avem în minte imaginile revăzute de mii de ori ale bombardării Bagdadului sau ale avioanelor care s-au năpustit asupra Turnurilor Gemene din New York. Dar dacă este bolnav, are timp liber sau lucrează acasă, respectivul cetăţean riscă să se adâncească într-o dependenţă cu puţin mai slabă decât alcoolismul sau tabagismul. Povestea adevărată care urmează ilustrează bine acest fenomen.

Marie-Genevieve are 51 de ani şi un temperament anxios, dar, de vreme ce este o femeie activă, cu înalte şi multiple responsabilităţi profesionale, „este sigură pe ceea ce face”, după cum spune. Ca toţi angoasaţii, ea nu conjugă verbele decât la viitor, după exemplul acelor gali care trăiau cu frământarea că într-o bună zi, mâine probabil, o să le cadă cerul în cap. Trebuie deci „să prevezi pentru a preveni”, atât cât se poate face. Dis-de-dimineaţă ascultă meteo şi o dată sau de două ori pe zi se conectează la Internet pentru a vedea cum va fi timpul. Ea controlează, de asemenea, starea traficului rutier. La trezire şi înainte de a se culca, ascultă BFM, canalul de informaţii financiare. Şi îl ceartă aspru pe soţul ei dacă are răutatea de a schimba frecvenţa radio. Respectând aceste mici manii, totul este bine. Dar, într-o zi, cerul întreprinderii sale se năruie deasupra ei. Este faliment. Marie-Genevieve este prăbuşită şi umilită, pentru că practic nu a prevăzut nimic, departamentul de care răspundea fiind unul dintre cele mai înfloritoare. Nu mai doarme, nu mai mănâncă şi izbucneşte în plâns fără încetare. Medicul îi recomandă o pauză. Cel puţin teoretic, spune el. În ciuda unui tratament bine coordonat şi a unor întâlniri frecvente şi regulate cu un psihoterapeut, starea sa este departe de a se ameliora. Devine certăreaţă cu ai săi şi

emite gânduri negre căci, după ea, „viața nu mai trebuie trăită când eşti un nimeni”. Într-o zi, soțul, sătul, cere să se întâlnească cu medicul curant. El nu mai suportă că soția sa ascultă canalul de ştiri încontinuu de dimineață până seara, îngurgitând de zece ori, de douăzeci de ori pe zi aceeaşi porție de informații catastrofice. A încercat o dată, de două ori să-i sugereze să se oprească, dar a fost înfruntat fără menajamente.

După negocieri, s-a decis în cele din urmă, în acord cu medicul, o dezintoxicare progresivă. Începe o negociere dură. Marie-Genevieve va trebui, în prima zi, să nu asculte decât trei ore de ştiri, apoi două ore în a doua, apoi o oră, apoi cinci minute mai puțin în fiecare zi. După o săptămână de regim, ea îşi dă seama cât de nocivă este această informanie şi schimbă ea însăşi frecventa canalului de ştiri în favoarea radioului clasic. Din ziua aceea, îşi regăseşte seninătatea, pofta de mâncare şi odihna.

Această poveste poate părea ciudată, şi totuşi! Dependența de canalele de ştiri este o realitate de care corpul medical şi jurnaliştii ar trebui să fie conştienți, ca şi publicul larg. Tehnicile de dezintoxicare sunt uneori necesare şi adesea pot părea crude.

Aceşti români sunt nebuni

În România, o propunere de lege a fost votată în unanimitate în 25 iunie 2008. Textul „obligă mijloacele de comunicare în masă să difuzeze cel puțin 50% de informații pozitive pentru a evita, potrivit inițiatorilor ei, extraordinara nocivitate a informațiilor negative şi efectele lor ireversibile asupra sănătății şi a vieții oamenilor” *(Le Monde, 26 iunie 2008*). N-am şti să spunem mai bine. Intenția poate părea demnă de laudă, pentru că este vorba despre binele poporului la care s-au gândit politicienii responsabili, deşi un pic cam paternalişti.

Totuşi, există riscuri în luarea unor asemenea decizii. Procedeul constând în adormirea publicului cu ştiri liniştitoare face parte din tehnicile de propagandă utilizate de regimurile dictatoriale, de la Hitler la Stalin, de la Nero la Mao. „Este miezul nopții, bravi oameni, totul e bine, puteți să dormiți!” Asta nu-i împiedica deloc pe asasini, borfaşi şi alți hoți să-şi facă treburile sinistre. Şi pe seniorul local să strângă impozitele. Celălalt pericol este de a crea un întreg univers bleu şi roz, angelic şi, deci, artificial. Este imposibil aşadar să decretăm uzajul ştirilor bune fără a risca să cădem în anumite excese, între dictatură şi Disneyland! Cu toate acestea, va fi interesant să urmărim experiența românească cu lupa. Această lege va rămâne literă moartă (cel mai probabil), va reda informația mincinoasă, o va steriliza?

Pe de altă parte, care ar fi criteriile care permit stabilirea faptului că o informație este pozitivă sau nu? De exemplu, dacă la rubrica meteo este anunțată ploaie, aceasta este o ştire rea pentru vilegiaturişti şi pentru industria turismului, dar poate constitui o informație pozitivă pentru cultivatori. Pe scurt, sunt multe probleme de rezolvat! Criza financiară este o ştire rea pentru mulți dintre noi, dar este o ştire bună pentru mecanicii care repară maşinile mai tot timpul în pană, deoarece oamenii le schimbă mai rar. Ea face, de asemenea, să înflorească întreprinderile de reşapare a pneurilor, căci conducătorii auto nu-şi mai permit să cumpere unele noi. Scăderea numărului de accidente de circulație după instalarea radarelor automate reprezintă o ştire bună pentru societate, dar nu şi pentru ciocli, nici pentru mecanicii auto!

Mi se va răspunde că în trecut au avut loc mai multe tentative de lansare a unor jurnale informative pozitive şi că toate, cu excepţia magazinelor populare, au eşuat, de parcă populația nu era avidă decât de catastrofe. Iarăşi sânge!

Tocmai a fost anunțată crearea unui nou canal de televiziune, Nouveaux-Mondes. Potrivit site-ului său oficial, acest „canal nou de televiziune doreşte să dea cuvântul organismelor şi persoanelor care contribuie la ameliorarea condițiilor de viață din Franța ca şi din străinătate [...]. Tonul: linia editorială se sprijină pe un ton voluntar şi în mod hotărât optimist. Pe Nouveaux-Mondes, convivialitatea, pertinența şi umorul sunt obligatorii". Titlurile emisiunilor sunt elocvente şi în contracurentul catastrofismului ambiant: Bucurie la Burkina, Zero despădurire în Amazonia, Dezvoltare fără frontiere... Va fi interesant de urmărit evoluția televiziunii Nouveaux-Monde. Emulii Casandrei vor avea ei dreptate, iar poporul avid de jocurile sângeroase ale arenei va întoarce spatele sau, dimpotrivă, dorința de optimism va avea câştig de cauză? De urmărit.

Un anumit număr de oameni au înțeles pericolele suprainformării. Prin urmare, ei au încercat să stăvilească ceea ce considerau a fi o otravă recurgând la alte metode. Am discutat despre români şi exigența lor privind o cotă de ştiri pozitive. Putem observa, de asemenea, sistemul de filtrare pus în funcțiune de chinezi.

Cum publicul (deci noi) nu re**ţ**ine decât **ş**tirile rele

Într-un studiu realizat de o tânără pensionară, procentajul de ştiri bune, de ştiri neutre şi de ştiri rele a fost evaluat de-a lungul a două perioade ale toamnei din 2008, înainte şi la începutul crizei financiare marcată de falimentul băncii Lehman Brothers. Să notăm că această evaluare este prin forța împrejurărilor subiectivă.

O ascultătoare pensionară a notat, cu stiloul şi cronometrul în mână, numărul şi durata fiecărei informații, repartizându-le în mod arbitrar şi după propria ei sensibilitate în trei categorii, pozitive, negative şi neutre.

Această repartiție ar putea fi criticată, căci, am văzut,

o ştire ca „plouă” poate fi pozitivă pentru un agricultor şi negativă pentru un turist, dar autoarea nu avea mijloacele de a spori eşantioanele de ascultători evaluatori.

Pentru a creşte numărul de eşantioane şi pentru a compara două perioade, una „normală” şi una „de criză”, pensionara a repetat măsura după 15 septembrie 2008.

— Total înainte de criză

Ştiri pozitive: 56 = 117 minute

Ştiri negative: 79 = 161 minute

Ştiri neutre: 88 = 170 minute

— Total în timpul perioadei de criză

Ştiri pozitive (în afară de alegerea lui Obama): 36 = 63 minute

Ştiri negative: 50 = 80 minute

Ştiri neutre: 47 = 100 minute

— Total general a doua perioade care regrupează 28 de jurnale (radio sau televiziune)

Ştiri pozitive: 92 = 180 minute, fie 3.29 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.96 minute

Ştiri negative: 129 = 241 minute, fie 4.61 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.87 minute.

Ştiri neutre: 135 = 270 minute, fie 4.82 pe jurnal, pentru o durată medie de 2 minute.

— Total pe media

Europe 1: pentru 5 jurnale

Ştiri pozitive: 11 = 17 minute, fie 2.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.545 minute.

Ştiri negative: 13 = 24 minute, fie 2.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.85 minute.

Ştiri neutre: 15 = 33 minute, fie 3 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.2 minute.

France Inter: pentru 2 jurnale

Ştiri pozitive: 6 = 8 minute, fie 3 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.3 minute.

Ştiri negative: 7 = 9 minute, fie 3.5 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.29 minute.

Ştiri neutre: 5 = 6 minute, fie 2.5 pe jurnal, pentru o durată medie de 1, 2 minute.

Radioul este clar mai puțin pesimist decât televiziunea.

LCI: pentru 5 jurnale

Ştiri pozitive: 8 = 17 minute, fie 1.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2, 125 minute.

Ştiri negative: 22 = 44 minute, fie 4.4 pe jurnal, pentru o durată medie de 2 minute.

Ştiri neutre: 23 = 49 minute, fie 4.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.13 minute.

LCI este canalul de televiziune cel mai puțin pesimist.

France 2: pentru 5 jurnale

Ştiri pozitive: 21 = 58 minute, fie 4.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.76 minute.

Ştiri negative: 24 = 50 minute, fie 4.8 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.08 minute.

Ştiri neutre: 25 = 73 minute, fie 5 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.92 minute.

TF1: pentru 7 jurnale

Ştiri pozitive: 34 = 58 minute, fie 4.85 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.71 minute.

Ştiri negative: 41 = 75 minute, fie 5.86 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.83 minute.

Ştiri neutre: 41 = 73 minute, fie 5.86 pe jurnal, pentru o durată medie de 1.78 minute.

TF1 este al doilea canal de ştiri pesimiste dintre toate canalele avute în vedere de acest studiu pe durata perioadei luate în considerare.

France 3: pentru 5 jurnale, dintre care un JT în ziua alegerii lui Barak

Obama

Ştiri pozitive: 18 = 52 minute, fie 3.6 pe jurnal, pentru o durată medie de 2.89 minute.

Ştiri negative: 31 = 59 minute, fie 6.2 pe jurnal, pentru o durată medie de 0.76 minute. Nu este un bombardament, ci o mitraliere.

Ştiri neutre: 19 = 46 minute, fie 3.8 pe jurnal, pentru o durată medie de 5.11 minute.

Pe lângă ştirea cu alegerile americane, France 3 rămâne de departe cel mai pesimist mijloc de comunicare în masă avut în vedere de acest studiu pe durata perioadei considerate.

Prima constatare

Ştirile negative sunt departe de a fi predominante, aşa cum credeam, iar dacă însumăm ştirile pozitive şi pe cele neutre, vor fi net mai multe decât cele negative. Sunt aşadar victima a ceea ce statisticienii numesc un mijloc indirect de selecție: înainte de demararea acestui studiu, eram convins că voi găsi o majoritate covârşitoare de ştiri negative; de fapt, ca majoritatea oamenilor, le păstrez în mod preferențial în memorie pe cele negative şi am tendința de a „uita" sau de a le neglija pe cele pozitive şi pe cele neutre.

A doua constatare

Televiziunea este categoric mai panicardă decât radioul. Este şocul (programat) al imaginilor.

A treia constatare

Din motive comerciale ce țin de audiență, credeam (ca mulți dintre prietenii mei), din punct de vedere ideologic, că mijloacele de comunicare în masă private, mai ales TF1, considerate senzaționaliste, vor fi mai pesimiste decât canalele publice. Nicidecum.

A patra constatare

JT-urile (jurnale televizate) nu sunt singurele mijloace de informare. Paginile de întâmpinare gen Yahoo sau MSN au un impact considerabil. De exemplu, pe o pagină de întâmpinare Yahoo văzută la întâmplare în vara lui 2009 putem contempla fotografia unei fetițe purtând o mască cu un titlu îngroşat: „Sunt 10!" Să notăm semnul exclamării şi comentariul: „Nu 7 elevi au fost contaminați cu gripa A aproape de Toulouse, ci 10!" Apoi: „7 persoane ucise la Teheran", „Michelin intenționează să suprime 1.500 de posturi în Franța", „O deținută evadează dintr-o închisoare" şi CAC 40 în scădere. Toate ştirile sunt aşadar puse în evidență, accentul fiind pus pe senzațional prin titlurile îngroşate, pentru a obține numărul maxim de clicuri. Este adevărat că, cu cât explorăm mai mult, cu atât vom stimula atenția, legăturile vor fi activate... Şi deținătorul de site-uri îşi va câştiga mai bine existența.

Niciun mijloc indirect de selecție aici. Sută la sută ştiri negative, zahăr pur, garantat!

Comentariu

Acest studiu realizat de o singură persoană nu este evident reprezentativ pentru sensibilitatea populației în general, nici pentru impactul general al jurnalelor televizate. De altfel, acesta nici nu era obiectivul său. Totuşi, studiul demonstrează dinainte un întreg fenomen bine-cunoscut de statisticieni: publicul este mult mai puțin obiectiv decât

media şi are tendința de a reține doar ceea ce ştia deja sau ceea ce îl frapează. Este vechea poveste a trenurilor care sosesc la timp şi care sunt mult mai puțin interesante şi memorabile decât cele care sosesc cu întârziere. Nu este ceva foarte nou, dar merita probabil să fie confirmat cantitativ. Această constatare are totuşi nişte consecințe sanitare enorme, căci răspândirea stresului nu are la bază natura sau numărul real al factorilor de stres, ci trăirea stresului de-a lungul filtrării emoțiilor noastre. Visez la un studiu care să măsoare consecințele cardiovasculare (accelerarea pulsului, pierderea coerenței cardiace) declanşate de diferite JT. Vom vedea probabil că teza acestei lucrări, „mijloacele de comunicare în masă ne îmbolnăvesc", este departe de a fi inexactă.

Concluzie

1 – Omul, acest animal masochist, reține preferențial ştirile negative, se hrăneşte cu ele şi... asta îl îmbolnăveşte!

2 – Este foarte uşor să denunți intoxicarea mediatică a „jurnaliştilor de senzație". În compensație, aceştia din urmă ar trebui să fie conştienți de impactul mult mai puternic al ştirilor negative decât al celor pozitive şi să țină cont de el. În plus, nu trebuie să uităm că în zilele noastre presa este departe de a fi singurul sistem de informare. Internetul cu forumurile sale a devenit un actor de prim-plan şi lansează fără încetare zvonuri, calomnii, buzz-uri fără niciun caracter regulat: „vaccinul îmbolnăveşte mai mult decât gripa"; „deputații noştri sunt toți vânduți sectelor"; „antenele cu releu produc cancer"; „vom muri cu toții de boala vacii nebune"; „jungla periferiilor"... Şi alte matrapazlâcuri.

Şi acum chiar că putem vorbi de intoxicare.

Nu sunt nebuni chinezii? Sirenele oceanului Google

Ierarhii Imperiului Mijlociu au citit fără îndoială şi au

meditat la Odiseea, cu precădere la pasajul despre sirene, a căror comunicare muzicală poate duce la ruinarea oamenilor. Concluzia lor a fost că singura manieră de a nu ceda sirenelor informația era de a face precum Ulise, adică de a astupa urechile vâslașilor. Asta s-au străduit chinezii să facă până în prezent.

Departe de a trage aceleași concluzii ca românii, chinezii consideră că neregularitatea, ca să nu spunem completa anarhie care guvernează sistemul Internetului în general, și Google în particular, pot constitui un pericol major pentru populațiile naive, altfel spus nedeprinse de secole cu o libertate neîncadrată cu strictețe. Așadar, s-au decis să înalțe, în termenii lor, un „mare zid informatic”, cenzurând Google, ducând o luptă de titan cu operatorul american. Este de bonton, cu alte cuvinte corect din punctul de vedere al Occidentului, să-i blamezi pe cenzorii comuniști autoritari și totalitari... dar se înșală ei întru totul? În fond, mulțumesc lui Dumnezeu, nu se difuzează pe canalele naționale filme pornografice, sadice, pedofile, și nu i-ar veni nimănui ideea de a vorbi de cenzură în acest caz. Atunci de ce toată lumea sare-n sus pentru a apăra libera circulație a unui mijloc de comunicare în masă care vehiculează toate aceste teme și altele pe deasupra? China nu are ea dreptul de a-și proteja populația pe care o consideră încă incapabilă de a face triajul informațiilor primite? Să presupunem că populațiile occidentale sunt capabile... Lucru pe care actualitatea îl dezminte în fiecare zi.

Mi se va răspunde că cenzura este o manieră de a menține poporul în stadiul copilăriei, că este mai bine să educi decât să interzici, și este adevărat, din acest punct de vedere China nu este în vârf. Dar noi de ce nu mai educăm? Unde sunt programele școlare pedagogice care să-i învețe pe copii și pe adulți să facă selecția pe Internet? Cum să sperăm că oamenii nu vor naviga pe site-urile sensibile,

stupide sau perverse, câtă vreme îi abrutizăm *ad nauseam* cu emisiuni de telerealitate ca Insula Tentației?

Şi în final cui îi va păsa, dragonului sau vulturului?

Putem paria că Internetul va sfârşi prin a găsi mijlocul de a ocoli respectivul zid, aducându-l la rangul de linie Maginot. Totuşi, aşteptând înfrângerea sa anunțată, China a publicat în 7 iunie 2010 o carte albă apărând marele zid şi recomandând „recursul la mijloace tehnice în acord cu legile existente şi normele internaționale pentru a preveni şi reprima efectele nocive ale informațiilor ilegale privind securitatea statului, interesul public şi sănătatea minorilor”. Afurisit amalgam de politică şi sex, fără îndoială, dar conştientizare în egală măsură a efectelor nocive, nocebo ale unei informații neconforme (ideologiei, bunelor moravuri?) asupra sănătății unei națiuni.

Panic**ă** organizat**ă**: nostalgia numai este ce era odat**ă**

Cine este aşadar acest Lucifer ursuz care îndeamnă publicul să se delecteze cu informațiile stresante, neliniştitoare, stârnind panica, şi să caute cu precădere mijloacele de comunicare în masă capabile să le satisfacă în permanență?

Fără să vreau să mă erijez în plicticoşii bătrâni nostalgici şi să pretind că „era mult mai bine înainte” (când eram tânăr, evident), trebuie să mărturisesc că regret ştirile de pe vremuri. Când, cu tonul său inimitabil, reporterul elogia minunile tehnologice ale „maşinii de spălat vasele care uşurează munca în gospodăria modernă”, îl onora pe preşedintele care prelua mandatul, mirosea buchetul înmânat învingătorului Turului Franței. Nici vorbă atunci de a întuneca tabloul cu considerații ecologice, suspiciuni de dopaj, polemici îndoielnice. Pe atunci celebram premiul Cognacq-Jay al mamelor merituoase şi al celor doisprezece

ţânci ai lor fără să ne gândim la prădătorii pedofili ascunşi în umbră. Când hamalii halelor îi făceau daruri preşedintelui Republicii, nu ne întrebam dacă fructele şi legumele sunt de sezon şi dacă au fost produse fără a consuma prea mult petrol, dacă nu sunt organisme modificate genetic şi dacă agricultura este într-adevăr biologică. Nici numiţii hamali ai halelor nu-şi trădau clasa. Când un campion aducea o medalie, bătea un record, nu-l bănuiam imediat de dopaj. Ne bucuram într-un mod naiv, prostesc aş spune. Despre fericire vă vorbesc!

Enervare sau vag**ă** nostalgie?

Ce-ar fi spus dragile mele crainice despre vulcanul islandez? Dacă aceeaşi erupţie ar fi avut loc în urmă cu treizeci de ani, am fi închis aeroporturile, apoi le-am fi redeschis după îndepărtarea ameninţării. Nu cred că ne-am fi dat de ceasul morţii să ştim dacă principiul de precauţie constituţional a fost depăşit sau nu. Când are loc un tsunami spunem că este un val seismic, plângem morţii şi nu acuzăm autorităţile.

Trebuie să fi fost caraghios de agreabilă această absenţă a polemicii sistematice... cel puţin pentru supravieţuitori.

Primul nivel are virtuţi de mult timp uitate. Privite cu ochi contemporani, „ştirile” de atunci, ritmate cu „reclame” fără pretenţii de Jean Mineur *(pionier al publicităţii şi al cinemaului publicitar*), pot părea într-adevăr candide, ba chiar mieroase, dar ce reconfortante trebuie să fi fost pentru părinţii noştri!

Nostalgie ce ne ai în puterea ta... Toate acestea s-au sfârşit, suntem în era „ştirilor”, a „actualităţilor” şi a „info people”. Fără să mai vorbim de scoopuri, teasinguri, pitchuri, buzzuri, twittere şi alte info trash. Lol! Eu ador documentarele cu animale şi de când eram mic mă delectam

privind coloniile de marmote, obiceiurile babuinilor, splendorile recifelor de corali. Mărturisesc că astăzi ezit înainte să dau pe Planete, National Geographic sau Ushuaia, ştiind că, chiar dacă filmele sunt de o calitate net superioară celor de pe vremuri, mi s-ar tăia elanul la comentariul final: drăguțul şoarece săritor, maiestuosul varan, elefantul din Africa sunt, ca şi semenii lor, sortiți unei dispariții apropiate, cauzată de nepăsarea oamenilor, de nevoile autohtonilor, pe care nu-i putem totuşi blama, căci sunt victimele prădătorilor capitalişti occidentali. Ştiu, lucrurile stau chiar aşa, publicul trebuie sensibilizat, dar mi-ar plăcea să pot din când în când să contemplu o turmă de antilope, un grup de gazele Thomson sau de antilope cu coarne lungi fără să mi se facă morală, ci doar pentru că sunt încântătoare.

Universul era mai simplu şi mai calm când jurnaliştii erau mai puțin „la curent”. Şi când nu se temeau să treacă drept nişte provinciali naivi şi nu căutau mica bestie rebotezată „polemică” de fiecare dată când avea loc un eveniment.

Este adevărat că lumea de atunci se refăcea cu greu după două războaie atroce şi era însetată de optimism, de candoare şi de blândețe, pe când acum, în vremea noastră, totul e bine sau în aproape bine dacă este să comparăm securitatea care domneşte Occident de mai bine de şaizeci de ani, după masacrele din secolul trecut. Poate că ar trebui să admitem că putem, fără să riscăm prea mult, să ne jucăm de-a frica:

Lupule, eşti aici?
Mă auzi? Să ne plimbăm prin pădure...

Ora culpabiliz**ă**rii

Între culpabilitatea puterilor publice acuzate că sunt de stânga de către presa de dreapta şi viceversa şi acuzația

publicului energivor şi risipitor de resurse, nu mai ştim căror sfinți să ne închinăm.

Dacă dimineața când mă duc la serviciu rămân pe peron din cauza unei greve a transporturilor, nu pot nici măcar să urlu fără să mă simt vinovat față de aceşti „ticăloşi de grevişti tocmai buni să-i agaseze pe cei care muncesc", căci un reportaj cu atenție selecționat mi-ar demonstra că oamenii bravi ca mine sunt cu siguranță un pic stânjeniți, dar că ei îi susțin în pofida a orice pe grevişti şi revendicările lor îndreptățite. Numai dacă nu aş fi făcut efortul de a selecționa un alt canal care nu i-a intervievat decât pe cei care protestează. Cum să te orientezi?

Informația online a devenit aşa de penetrantă că un nefericit de Jivaro nu poate să se zgârie la degetul mic cu sarbacana sa în îndepărtata Amazonie fără ca planeta să fie informată în timp real. Şi media să gloseze la nesfârşit cu mese rotunde de experți şi reportaje selective, fără a mai vorbi de avizul sociologilor, antropologilor, şi al acelor „psihologi" de toate felurile. Intervenție la Camera Deputaților, răspuns din partea guvernului... „A cui e vina?" a devenit principalul motor al media. Ah, nesiguranța lumii moderne, incuria puterilor publice şi a guvernului, care nu este capabil să reglementeze folosirea sarbacanelor... uitând că, în Evul Mediu, în Renaştere şi până la începutul secolului al XX-lea, nu încăpea vorbă să ieşi fără escortă după apusul soarelui, căci riscai să fii prada hoților de buzunare, a vagabonzilor, a şoferilor, a marilor tovarăşi, a borfaşilor şi a altor domni războinici.

Chiar dacă anumite periferii contemporane nu sunt tocmai grădini ale Edenului, nu cred că voi cădea într-un angelism blajin afirmând că este mai bine să trăieşti acolo în comparație cu cursurile miracolelor de altă dată. Pentru cei care nu ar fi convinşi, fac apel la cronicile medievale şi la sufletele lui Victor Hugo, Eugene Sue, François Villon şi

Alexandre Dumas! (Fără a-l uita pe Torquemada!) Am putea obiecta că acest punct de vedere nu schimbă nimic pentru aceia care trăiesc la periferiile zise sensibile, pentru că ei încearcă un sentiment de spaimă. Şi este adevărat, doar că, dacă am evita să le spunem în permanență că trăiesc în junglă şi dacă am înceta totodată să-i mai gratificăm pe prădătorii HLM întinzându-le fără încetare microfonul, am putea spera că sentimentul primejdiei, ca şi primejdia, se vor diminua.

Este foarte simplu, pentru mine – acest gen de ciocănire continuă mă îmbolnăveşte, chiar dacă ştiu că ciocănitul este mai mult în capul meu decât în realitatea obiectivă. Chiar dacă nu este deloc adevărat, am impresia că sunt un şobolan supus la stresuri permanente şi incontrolabile... Şi voi sfârşi prin a mă teme de cancer, căci îmi văd apărarea imunitară scăzând din cauza multiplicării emoțiilor mediatice negative. Ajuns la acest punct, ar fi nesăbuit să îmi măsor procentul de cortizol, de noradrenalină, să-mi fac un control complet în căutarea unui ulcer, a unei hipertensiuni, a unei boli Alzheimer, ce ştiu eu?

Homeostazia presei

(Acest fragment a fost inspirat de un articol al şefului de escadron al jandarmeriei Formell; sursa – Internet)

De când Revoluția franceză şi apoi legea din 29 iulie 1881 au garantat libertatea presei, a fost instalat un sistem de autocenzură de parcă diferitele mijloace de comunicare în masă ar forma un organism capabil să se autoregleze. Puterea nemaiputând, ca în vechiul regim, să se dedea la un control a priori, ci numai a posteriori şi doar pentru a reprima defăimarea şi injuriile, presa a început să se controleze spontan ea însăşi în anumite domenii. Astfel, cu prilejul răzmerițelor de la periferiile Parisului din anul 2005,

a fost proclamată starea de urgență, ceea ce în termenii legii din 1955 ar fi putut să conducă la restrângerea drastică a libertății presei. Această posibilitate pare să nici nu fi fost luată în calcul de guvern, atât este de bine ancorată în cultura noastră libertatea respectivă. În compensație, canalele media, îndeosebi France 3, au decis să nu mai publice numărul maşinilor incendiate, pentru a nu alimenta supralicitarea între cartiere. Frumos act de civism subliniat de presa mereu gata să se autocenzureze. Totuşi, faptul că jurnalele nu mai sunt sponsorizate de stat, ci de publicitate, le împinge să fidelizeze, ba chiar să încerce să-şi crească audiența, şi deci să facă întotdeauna mai mult în planul senzaționalului, considerat furnizor de clienți.

Şi portmoneul părând mai apropiat de creierul drept, emoțional, decât de cel stâng, rațional, articolele evenimențiale primează de acum pe tribune şi cronicile de reflecție sau de analiză, după modelul canalelor de informație unde faptul brut şi neverificat este livrat din plin. Problema este că memoria afectivă e mai durabilă decât memoria factuală. De exemplu, peste zece ani, îmi voi aminti că un anume film era plictisitor sau pasionant, înflăcărat sau amuzant, chiar dacă nu-mi mai amintesc foarte bine povestea şi distribuția. Aşa se face că termeni ca „lepădătură” sau „ştergător de mare presiune” sunt definitiv înscrişi în memoria noastră colectivă, deşi ştim astăzi că reportajul emisiunii *Arret sur images*, care a fost sursa lor, era un montaj ideologic destinat să-l discrediteze pe ministrul de interne de atunci. Repetiția mesajului are ca efect stimularea mai puternică a creierului emoțional, de unde acest sentiment de intoxicare penibilă resimțită frecvent. În fine, recrutarea jurnaliştilor – toți absolvenți ai aceleiaşi universități – tinde să le niveleze modul de exercițiu. Este frapant în această privință să constați că cel mai apreciat jurnalist de la noi din țară, Jean-Michel

Aphatie, chiar dacă a absolvit una dintre aceste şcoli (IUT de jurnalism din Bordeaux), nu provine chiar din acelaşi mediu, începându-şi cariera la vârsta de 14 ani ca lucrător într-o cafenea, de parcă publicul ar fi avut nevoie de o voce diferită. Ar trebui să supunem la vot accentul său sud-vestic!

Criza economic**ă** mondial**ă** sau când informa**ţ**ia manipuleaz**ă** informa**ţ**ia

Până în prezent, doar jurnalele sportive erau capabile să creeze evenimentul care să permită vânzarea ziarului. De exemplu, când tirajul lui *Equipe* se plafona, îi era suficient să suscite o nouă competiție sportivă, un meci, o polemică asupra unui jucător pentru a avea din nou vânzare. Nu este puțin lucru că acest jurnal a creat Turul Franței. În zilele noastre, avem într-adevăr sentimentul, citind şi ascultând comentariile cronicarilor economici, că şi ei procedează în aceeaşi manieră. Bursa este un monstru irațional ale cărei cote nu urmează cu nimic realitățile economice ale întreprinderilor. Oamenii de afaceri se supun fără să pună întrebări schimbărilor de dispoziție, zvonurilor nefondate, epidemiilor de panică, stărilor sufleteşti. Spiritul de turmă panurgic domneşte, de asemenea, din plin.

Când Jérôme Kerviel *(angajat al Société Generale care în 2008 a păgubit banca cu aproape 5 miliarde de euro în urma unor tranzacții frauduloase)* se apără în fața judecătorilor, el îşi explică nevinovăția prin aceea că şefii nu l-au urmărit îndeaproape.

Este ca şi cum un conducător auto ar spune: „Nu este vina mea dacă am provocat un accident prin exces de viteză, este vina puterilor publice pentru că niciun radar sau niciun polițist nu se aflau acolo pentru a mă împiedica”. Vedem de exemplu cursul anumitor acțiuni prăbuşindu-se în timp ce societățile vizate se poartă perfect normal şi bilanțurile lor

sunt înfloritoare, iar asta tocmai pentru că şeful Trezoreriei americane sau europene a făcut o declarație intempestivă. Ca să nu mai vorbim de întreprinderile care activează în sectorul sănătății, de strângerea deşeurilor sau de mediu, este clar că oamenii vor continua să se îmbolnăvească, să aibă nevoie să fie operați, să îmbătrânească, să producă deşeuri, să polueze planeta. Totuşi, acțiunile tuturor acestor grupuri mari au eşuat în mod spectaculos, în ciuda celor mai pozitive bilanțuri.

Când euro urcă, ni se argumentează că este catastrofal pentru exporturile noastre, produsele noastre sunt prea scumpe, dar când scade, cum este cazul crizei din 2008 – 2010, aceasta scumpeşte importurile noastre, în special petrolul, şi este rău pentru imaginea Europei. Înainte, țăranii şi negustorii erau renumiți pentru nemulțumirile lor. Acum e rândul economiştilor. „Se plăteşte şi nu prea!”

Mai degrabă decât să-i descurajăm pe afacerişti şi pe investitori atacându-i necontrolat cu ştiri dezastruoase, nu ar fi mai bine să-i liniştim totodată cu bilanțuri care rămân pozitive pentru un număr mare de întreprinderi? Nu ar fi bine să reamintim anumite momente din istorie care demonstrează că crizele sunt adesea urmate de perioade de înflorire? De exemplu, războiul din 1870 şi criza economică au fost urmate de La Belle Époque (1896 – 1913), Primul Război Mondial a precedat *Les Années folles* (nu mai puțin fecunzi), Doilea Război Mondial a prefigurat *Les Trente Glorieuses*...

Eu n-aş vrea să spun că îngrozitoarele carnagii ale războaielor mondiale, crizele economice sau sociale sunt evenimente pozitive; cred numai că există reziliență în domeniul sociologic, ca şi în cel psihologic. Şi că după ploaie vine vremea bună.

Rezilienţă economică?

În siderurgie, rezilienţă este capacitatea unui metal deformat de a reveni la forma sa iniţială. În psihologie, ea desemnează capacitatea de a găsi sprijin în traumatismele pe care le-am suferit şi de a ne trage forţa din ele. Spre deosebire de Sigmund Freud, care credea că traumatismele (sexuale) infantile conduc inevitabil la nevroză şi, deci, la o slăbire a individului, Boris Cyrulnik demonstrează, cu dovezi în sprijin, că relele (pe care le califică „minunate”) sunt în anumite cazuri la originea reuşitelor nu mai puţin minunate. El este de altfel exemplul viu. Vom avea într-o zi bucuria de a citi un Cyrulnik al jurnalismului, un cronicar capabil să ne facă să vibrăm, explicându-ne că uneori din rău poate rezulta binele, un analist vesel capabil să ne ridice moralul? Toyota se prăbuşeşte? Cu atât mai bine, cercetătorii lor se vor concentra asupra vehiculelor care să funcţioneze exclusiv cu energie regenerabilă.

Crizele sociale, războaiele, epidemiile, catastrofele naturale forţează naţiunile să reconstruiască, să lanseze planuri Marshall, să elaboreze reguli pentru a evita ca lucrurile să reînceapă; toate se dovedesc pozitive în cele din urmă. Dată fiind explicaţia că nimic nu poate împiedica criza financiară, că planurile de relansare nu servesc la nimic şi că, în tot cazul, va fi o asemenea datorie încât conturile copiilor noştri, ale nepoţilor şi ale strănepoţilor noştri vor fi pecetluite pentru secole întregi, suntem siguri că criza se va agrava, căci finanţiştii sunt oameni normali, deci influenţabili...

Dar văzând surâsul de satisfacţie, lăcomia chiar cu care anumiţi jurnalişti, şi nu puţini la număr, înşiră catastrofele pe care le prevăd pentru Franţa, sfârşim prin a ne întreba asupra intenţiilor ascunse. Sadism în oglinda masochismului mulţimilor? Nevoia permanentă de a face audienţă? Dacă romanilor nu le-ar fi plăcut atât de mult

gladiatorii, n-ar mai fi avut loc măceluri în arene. Ştim foarte bine că nu există călău fără victimă şi viceversa.

Rezultă de fapt că presa nu se mulţumeşte cu un rol profetic pasiv ca al Casandrei, ci provoacă cu bună ştiinţă, sau aproape, respectivele evenimente. Eu am spus deja că nu cred că rolul rubricii meteo este de a aduce ploaia. Ar trebui să se mulţumească doar s-o anunţe.

Societatea mediatică

Specia umană se numără printre speciile sociale, după exemplul sturzilor, albinelor, antilopelor gnu, delfinilor, furnicilor, sardinelor sau al lupilor, pentru a nu cita decât câteva dintre ele. Unul dintre elementele care i-au asigurat succesul şi incredibila capacitate de a învăţa se bazează înainte de toate pe imitaţie. Că i se spune învăţare, pastişă sau plagiat, copiere, ecolalie sau transmitere de la naştere până la moarte, tot ceea ce învăţăm, facem sau spunem se realizează datorită capacităţii noastre hipertrofiate de a face acelaşi lucru ca cel de lângă noi. Aceasta este capacitatea care face ca mijloacele de comunicare în masă de toate felurile să fie minunate şi redutabile în acelaşi timp, înălţând sau aservind spiritul uman, îndobitocindu-l sau cultivându-l. Cum să te identifici în acelaşi timp cu Homer Simpson şi cu regina Elisabeta, cu Lady Gaga şi George Clooney? Cu Johnny Hallyday în plin delirium tremens şi cu Nelson Mandela?

La origine, mijloacele de comunicare în masă au fost inventate pentru a pune în gardă, pentru a preveni catastrofele, pentru a propune mijloace de a le face faţă şi de a reconstrui după trecerea lor. De la tam-tam la semnalul de fum, de la paginile îngălbenite ale strămoşilor noştri la coloanele de Internet, de la cancanurile guralivilor noştri la cursurile universitare, de la publicarea interdicţiilor la reconstituirea judecăţii, de la predica din amvon

discursurile din cadrul mitingului, de la tabloid la jurnalul televizat, de la citatele textuale la web-ul plin de spam-uri, omul a fost întotdeauna ținta informațiilor multiple. Noi astăzi sunt doar abundenta ştirilor, desfăşurarea lor neîncetată, ubicuitatea lor şi, de asemenea, absoluta lor neregularitate.

Informarea, învățarea reprezintă o imensă responsabilitate de care conducătorii, jurnaliştii, medicii, judecătorii, preoții, profesorii nu-şi dau întotdeauna seama. De altfel, poate părea surprinzător că puterile publice, atât de prompte atunci când reglementează totul „pentru binele nostru”, de la taxa pe alcool la cotele de peşte, de la centura de siguranță la emisia de gaze cu efect de seră, nu au fost niciodată preocupați sau nu au încercat niciodată să introducă un minimum de reguli în ceea ce priveşte media în general şi informația în particular. Manipularea opiniei nu înseamnă libertatea presei şi invers. Anumite tabuuri sunt greu de răpus, iar acela al aşa-zisei libertăți a presei face parte din această categorie, iar propaganda şi intoxicarea par să fie componente esențiale, organe vitale. Este întrucâtva la fel ca atunci când confundăm pichetul de grevă cu dreptul de grevă.

Informarea, învățarea conferă o putere enormă, şi toți propagandiştii din toate regimurile au înțeles acest punct esențial, că mijloacele de comunicare pot permite manipularea contemporanilor. La fiecare lovitură de stat aflăm că prima investite a fost făcută în televiziunea locală. Deloc nebuni puciştii!

A fost suficient ca un cretin mustăcios să aibă geniul discursurilor aprinse şi să comunice ceea ce trebuia şi când trebuia în tavernele Münchenului spre a face paranoică şi delirantă, pentru mai bine de un deceniu, o întreagă națiune în mod obişnuit rezonabilă, dar umilită de un tratat inechitabil.

A fost suficient ca profesorii lor să găsească foarte şic faptul de a nu se spăla pe mâini după autopsii sau chiar înainte de naşteri, pentru ca generații de medici să infecteze şi să omoare milioane de femei venite să se lase pe mâini (bune?).

A fost suficient ca un număr de vechi lideri de opinie să declare tabu unele ciuperci din anumite regiuni ale Noii Guinee pentru a agrava masiv subnutriția populațiilor. Interdicția de a consuma aceste plante, considerate acolo ca simboluri ale morții, a avut şi continuă să aibă consecințe dramatice în aceste regiuni unde proteinele sunt foarte rare şi foametea rămâne endemică.

Această putere este atât de exorbitantă, că orice nebun poate decide să se servească de ea pentru a-şi transmite mesajul de pseudoanarhie, după exemplul lui Youssouf Fofana şi al bandei sale de barbari, sau de terorism, după exemplul lui Carlos.

Eu am o amintire ruşinoasă din copilărie. O amintire din perioada în care mila nu făcea parte din standardele pauzelor de recreație. Trebuie să fi fost în primii ani de gimnaziu. Unul dintre elevi era diferit. Probabil un pic întârziat mintal, cu un cap caraghios şi un exces de greutate. Eu mi-l amintesc că pe un băiat foarte blând, complet inofensiv, în ciuda kilogramelor sale suplimentare. Noi eram o şleahtă de patru sau cinci copii neastâmpărați în pantaloni scurți şi ne hotărâserăm să-l hărțuim, doar ca amuzament. Ce să vezi! Între ore şi în pauză, pe drumul spre şcoală, îl informam în maniera noastră; îi explicam că seamănă cu un monstru, cu un dinozaur, şi îi scandam, îi repetam şi-i pronunțam răspicat toate cuvintele pe care le cunoşteam: triceratops, tiranozaur, iguanodon, diplodocus, pterodactil, brontozaur... Şi noi am muncit din greu să le memorăm. Le aveam întotdeauna în cap, spre marea mea ruşine. După o săptămână cu acest tratament, nefericitul

izbucnea în lacrimi de cum ne vedea. Curând, părinții l-au retras de la şcoală. N-am ştiut niciodată ce s-a întâmplat cu el. Această vârstă este fără milă. Dacă uităm aspectul moral al anecdotei, în fond eu sunt cel care trebuie să mă împac cu conştiința mea şi eu cred că am realizat fără s-o ştim un soi de experiment sălbatic. Tocmai demonstraserăm efectele repetiției unor mesaje incomprehensibile asupra unei făpturi fără apărare. Toate aceste cuvinte ciudate îi erau perfect necunoscute, dar el le găsea amenințătoare şi agresive. Şi pentru că le-a înțeles fără să le poată stăpâni, s-a prăbuşit.

De la catastrofism la pierderea speranței

Când, de dimineață până seara şi de seara până dimineața, aceeaşi informație este difuzată la nesfârşit pe toate canalele, nu este tocmai inteligibilă – cine cunoaşte precis mecanismul subprimelor? – şi nu are soluție – cine poate şti cum se iese din criză? – consecințele medicale ale unui astfel de stres repetat, deşi dificil de contorizat cu precizie, sunt probabil considerabile. Dificultatea provine din faptul că doi factori sunt amestecați: de-o parte stimulul negativ perceput drept continuu şi exclusiv şi de cealaltă parte terenul pe care se desfăşoară. Am văzut, consecințele aceluiaşi stres diferă în funcție de individul care le îndură.

Un studiu recent *(Jouvent R, Le cerveau magicien, de la realite au plaisir psychique, Paris, Odile Jacob, 2009)* a permis urmărirea de-a lungul a douăzeci şi trei de ani a unui grup de 7746 de oameni cu vârstele cuprinse între 42 şi 53 de ani în anii 1970. La acea vreme au fost măsurate pe ei consecințele unui stres psihologic (testul de efort este considerat de specialişti ca un stres psihologic lejer) luându-le pur şi simplu pulsul în momentul experimentului. S-a demonstrat că cei a căror frecvență cardiacă creştea cel mai mult cu prilejul testului prezentau cel mai mare risc al unei morți subite prin stop cardiac.

Fără comentarii!

Curând, va trebui un certificat de la cardiolog pentru a urmări jurnalul de ştiri sau pentru a deschide un ziar sau calculatorul. Principiul de precauţie obligă!

Este atât de uşor în fond să aserveşti şi să slăbeşti, ba chiar să îmbolnăveşti pe cineva în urma unei sugestii repetitive. Chiar şi atunci când cuvântul „bolnav” nu mai este politic corect şi în zilele noastre preferăm să vorbim de „pacient”, denumire altă dată utilizată pentru a desemna condamnaţii la moarte în aşteptarea execuţiei. Şi cum să nu te îmbolnăveşti de-a binelea când este suficient să deschizi un ziar, să porneşti radioul sau televizorul pentru a fi copleşit de informaţii unele mai penibile decât altele?

Informaţii care nu lasă niciun loc speranţei, cea care, lucru binecunoscut, te ţine în viaţă.

Când citim Le Monde, cotidian respectabil, şi parcurgem rubrica „Sănătate”, nu putem decât să fim frapaţi de tonul adoptat de obicei de diferiţii cronicari medicali, a căror scriitură se dovedeşte în mod particular anxiogenă. Aceşti jurnalişti, excelenţi oameni de ştiinţă mărginiţi la atât, par să trăiască cu obsesia de a da false speranţe oamenilor şi, în consecinţă, de a-i face să pară creduli. Prin urmare, toate analizele lor vehiculează acelaşi mesaj al disperării. Fie este vorba de descoperiri neconfirmate („va fi nevoie de ani de zile”), fie este vorba de o ipoteză de laborator atât de fină, atât de fragilă, că în cel mai bun caz va trebui să aştepţi cel puţin un deceniu înainte de a vedea în cele din urmă medicamentul corespunzător vândut în farmacie. Entuziasmul nu face parte din cultura acestui cotidian, excelent în fond.

Am putea face acelaşi comentariu în ceea ce priveşte articolele economice şi evoluţia crizei financiare, dar, mai presus de toate, din cauza evoluţiei climei şi a încălzirii planetei, disperarea mediatică atinge apogeul. În privinţa

domeniilor rezervate şi a temelor sensibile corectitudinea politică face ravagii şi catastrofismul domină efectiv. Fără să mai vorbim de anumite trucaje elaborate cu bună ştiinţă, ca, de exemplu, aşa-zisa dispariţie a păsărilor de pradă, propagandă destinată strângerii de fonduri pentru promovarea ecologiei şi a protecţiei naturii. Toţi ornitologii o ştiu – ca şi toţi conducătorii auto – nu poţi să mai mergi cu maşina fără a vedea alinierile de şoimi, şoimi negri, sorliţe, şerpari şi alte viespare apivore cocoţate pe grilajele şi barierele care merg de-a lungul autostrăzilor şi drumurilor naţionale. Nu au fost niciodată atâtea răpitoare şi sunt cu atât mai mult protejate. Cu atât mai bine. În acelaşi mod, i-am acuzat pe emirii arabi că au devastat cuiburile de erete în Germania pentru a lua ouăle şi puişorii şi pentru a face din ele păsări de pradă. Or, în aceste ţări deşertice se vânează dropiile mai degrabă decât păsările de pradă germane, mult mai slabe şi incapabile de a fi stăpânite. Iar creţii din Scandinavia sunt crescuţi şi dresaţi pentru vânătoare de către profesionişti. Petrodolarii permit organizarea acestui tip de operaţiuni. Păsările noastre de pradă europene pot aşadar să doarmă liniştite... dar dacă s-ar fi ştiut asta, nu s-ar mai fi permis să se plângă în căsuţele ecologice şi să se strângă suficiente fonduri...

Tratarea crizei?

Pentru a reveni la subiectul crizei economice: cine sunt sau mai degrabă cine ar trebui să fie medicii ei? Economiştii şi politicienii, bineînţeles! Şi ce am înţeles noi din toată evoluţia acestui seism financiar?

Ce e mai rău urmează să vină

— Criza a fost mai întâi financiară, ea va deveni economică, iar şomajul şi recesiunea nu vor întârzia să apară...

— Va dura ani până când situaţia se va restabili, dacă

se va mai restabili vreodată.

— Şomajul va antrena un haos social, euro şi chiar Europa vor dispărea, extremele de toate genurile vor câştiga audienţă... Revoluţia este probabil aproape... Mulţumesc, domnule de Villepin, că ne-aţi declarat în 2009 că Franţa era aproape în stare de insurecţie, ca înainte de Revoluţia Franceză...

Să ne imaginăm că un medic îi spune pacientului său: „Suferiţi de o boală gravă, dar liniştiţi-vă, vă aşteaptă ce e mai rău; pentru moment, doar stomacul dumneavoastră este atins, dar în curând va fi cuprins întreg organismul". Se ştie că alterarea moralului agravează maladia. Este chiar fundamentul efectului nocebo. Şi, totuşi, asta este ceea ce fac cu bună ştiinţă jurnaliştii economici.

Obiectivul nu mai este informaţia, ci audienţa.

Anumite remedii sunt diametral opuse: reducerea impozitelor pentru relansarea consumului, creşterea impozitelor pentru reducerea datoriei şi creşterea marjei de manevră a statului; reducerea cheltuielilor întreprinderilor pentru a le ameliora competitivitatea, creşterea cheltuielilor întreprinderilor beneficiare pentru a ajuta statul să-şi restabilească situaţia; injectarea de sume gigantice pentru a salva băncile sau o anume industrie, abandonarea întreprinderilor deficitare pentru a stabiliza piaţa prin selecţie naturală... Este foarte abil cel care îşi reface finanţele. Dacă una dintre aceste măsuri este urmată de o ameliorare a contextului, vom spune că este clar insuficient; dacă criza continuă, vom urla clamând ineficacitatea guvernului. De exemplu, injectarea de miliarde pentru a salva băncile a antrenat trei tipuri de comentarii:

— Guvernul le dă bani bancherilor bogaţi mai mult decât muncitorilor;

— Franţa face pe timida şi nu ia decât măsuri minime;

— Datoria nu face decât să se agraveze şi noi suntem

pe cale de a greva viitorul copiilor şi nepoţilor noştri.

Dar, în tot cazul, nu ne aflăm oare în faţa unor fenomene naturale, ciclice, mondiale, pe care nimic sau aproape nimic nu vine să le modifice? Asta nu înseamnă că nu trebuie făcut nimic. Dar dintr-un punct de vedere practic, cel mai rezonabil este să facem pe grozavii şi să aşteptăm să treacă...

Criza este un soi de gripă sezonieră. Trebuie să le asigurăm securitatea celor mai slabi dintre noi, să-i hidratăm, să-i oxigenăm. Cât despre cei puternici, să-i lăsăm să se descurce cu apărarea lor imunitară, se vor căli. Cum spunea Nietzsche: „Tot ce nu mă omoară mă întăreşte" (citat eronat, după „Ceea ce mă omoară mă face mai puternic").

Numeroşi cronicari au evocat sinuciderile în masă ale întreprinzătorilor şi speculatorilor la bursă din 1928, cu prilejul marii crize economice. Fără a verifica, acest fenomen a fost, s-ar părea, foarte exagerat, ca să nu spunem inventat. Unul dintre articolele cele mai edificatoare în domeniul catastrofismului inutil şi a căutării inconştiente a unui efect nocebo este cel din Liberation din 5 februarie 2009, intitulat „Criza economică va provoca multe sinucideri?". Şi se vorbeşte pe mai bine de o pagină de „tendinţele suicidare în creştere", indicând că „Uniunea naţională pentru prevenirea suicidului trage semnalul de alarmă cu prilejul celei de-a 13-a zile naţionale a sa care se derulează mâine". „Pentru că suferinţa socială şi disperarea pot conduce la suicid, UNPS vrea să alerteze puterile publice asupra «urgenţei situaţiei» pentru ca «această criză socio-economică să nu se transforme în criză sanitară»". Urmează cuvintele doctorului Jean-Marc Limare, psihiatru şi psihanalist din Le Havre, care subliniază că sunt din ce în ce mai multe tentative de sinucidere: „Cifrele sunt subestimate, căci nu toate tentativele ajung să fie luate în

considerare de sistemul de îngrijire. Sunt probabil în jur de 200.000 de tentative de suicid pe an”.

Observăm că, pornind de la nişte cifre cel puțin imprecise şi fără referințe, fără nicio comparație cu cele din anii precedenți, exprimate mult prea devreme, pentru că interviul a fost realizat la începutul crizei, şi, în consecință, studiul numărului de sinucideri în legătură cu criza nu putea interveni decât un an mai târziu, psihiatrul-jurnalist afirmă în ciuda a orice că sunt „din ce în ce mai multe tentative de sinucidere”, corelează fără probe acest presupus viitor fenomen crizei financiare şi de aici trage nişte concluzii riscante. Şi alarmiste, se înțelege de la sine, căci ziarul trebuie să se vândă.

Am putea să ne mulțumim să surâdem la lectura unui articol la fel de sărac argumentat, dar asta ar însemna să uităm că suicidul este un fenomen epidemic, că fiecare autoliză cheamă o alta. Este suficient să vedem că la periferie, când un adolescent îşi ia viața, aproape sigur se găsesc şi alții care să încerce să îl imite, într-o dinamică apropiată de cea a posedaților Loudun sau Morzine. Asta înseamnă să te joci cu focul atunci când evoci riscurile creşterii morților provocate de criză şi dai drept exemplu miticele sinucideri din timpul crizei din anul 1929.

Astfel, pornind de la nişte intenții fără îndoială lăudabile tragerea semnalului de alarmă pentru încercarea prevenirii unui fenomen – riscăm foarte mult să provocăm ceea ce dorim să prevenim. Încă o dată, suntem în plin fenomen nocebo.

În orice caz, experții în economie, care nu văzuseră nimic venind, departe de a reconsidera problema, au luat cu pedanterie pana şi au început să comenteze fenomenele pe care nu au fost niciodată capabili să le prevadă. Nu degeaba Pierre Desproges i-a definit ca „experții care mâine vor şti din ce cauză ceea ce au prezis ieri nu s-a întâmplat azi”.

Vom găsi întotdeauna, bineînțeles, în mulțime, unul sau doi „experți” financiari care vor declara „Eu am zis deja”, vor exista întotdeauna articole sau cărți premonitorii şi le vom propulsa pe firmamentul celor previzioniste, într-un fel ca pe astrologii care, din cauza legilor statistice, se înşală o dată din două... Şi deci, cincizeci la sută pot proclama: „Eu ştiam, spusesem deja!”. Dificultatea este că previziunile pesimiste ale economiştilor din lumea întreagă au repercusiuni sigure asupra climatului economic, contrar situației create de meteorologi, care, de-a lungul secolelor, s-au înşelat cu o regularitate marcantă, dar ale căror erori n-au afectat niciodată clima. Aşa cum un prospect al unui medicament este capabil să declanşeze un simptom doar prin a-l evoca, expertul financiar, prin acelaşi mecanism, va compromite cursul Bursei prezicând că aceasta va cădea.

Informaţia nocebo

Presupusul remediu, în cazul de față informația, menită să-l fortifice pe individ, să-l călească ținându-l la curent cu ceea ce se întâmplă, punându-l în legătură cu cei asemenea lui şi permițându-i, dacă este cazul, să-şi ia măsuri, căci „a (se) conduce înseamnă a prevedea”, devine o substanță foarte toxică, pentru că se află la originea pesimismului. Fără a mai vorbi de efectele sale secundare, din ce în ce mai numeroase. Şi dacă le dăm crezare epidemiologilor, minimul pe care-l putem spune este că numărul tentativelor de sinucidere, al stărilor de stres, al infarctelor, al ulcerelor, al crizelor de astm, de insomnie, de rău, al cancerelor, este în creştere constantă, pentru a nu cita decât cele mai strigătoare dintre aceste rele care sunt o consecință a poluării lumii moderne. Cu siguranță, nu putem reduce acest fenomen doar la presiunea mijloacelor de comunicare în masă: numeroşi alți factori trebuie luați în calcul, precum poluarea (adevărată), ritmul vieții, reducerea

timpului alocat somnului, creşterea duratei vieții, care sporeşte riscurile de a contracta una dintre acele boli legate de vârstă, de surplusul de carne, de consumul insuficient de peşte, de fructe şi de legume proaspete...

În fond, avea dreptate bunul doctor Knock, care înțelesese importanța marketingului medical, dovedindu-se capabil, doar comunicând, să pună la pat un întreg canton până atunci sănătos. În fond, „media” nu începe ca „medicament”. Dar este departe de a se termina în aceeaşi manieră. Ca şi medicamentul, media poate îngriji, dar poate şi omorî, în cazul unei supradoze. Şi, lăsând cinismul la o parte, căci noi nu suntem doar pacienți şi suntem condamnați cu toții la o scadentă mai mică sau mai mare, asta serveşte la ceva şi are de-a face cu cei care se ocupă de ea, medici, asigurări, societăți de ajutor reciproc, industrie farmaceutică, preoți, ciocli şi... media.

CAPITOLUL III
MISTERUL NOCEBO

Originea noceboului **ş**i a placeboului

Nocebo semnifică în latină „voi dăuna”. Rare sunt vocabulele franțuzeşti care transpun din latină şi fără nicio schimbare un viitor la persoana întâi singular. Placebo, la rândul lui, este extras din Vecerniile Morților: *Placebo Domino în regione vivorum*. „Mă voi plânge Domnului pe tărâmul celor vii” (traducere literală şi neelegantă). Este interesant de remarcat în această privință că istoria placebo este presărată cu un număr mare de quiproquo-uri, erori şi alte mistificări. Nu ne vom mira deci că la originea sa vocabula se bazează pe o greşeală de traducere: Sfântul Jérôme, însărcinat de Sfântul Scaun să traducă în latină

(vulgate = limbă curentă, vulgară) Biblia, care se găsea până atunci numai în greacă şi în ebraică, face o eroare în ceea ce priveşte psalmul 114 (rândul 9): în loc de Placebo Domino „îi voi plăcea Domnului”, ar fi trebuit să scrie: *Ambulabo cor am Domino* sau „Voi merge înaintea lui Iehova”. Ar trebui în realitate să vorbim despre efectul *ambulabo*, şi nu de *placebo*, şi despre efectul *stabo*, şi nu *nocebo*! Dar ce contează un cuvânt, istoria începuse!

Pe parcursul secolului al XIII-lea, familiile îndoliate s-au obişnuit să psalmodieze acest verset astfel încât să înşele aşteptările lor cu privire la vecerniile morţilor. Începând cu secolul XIII-lea, termenul placebo a fost atribuit bocitoarelor recrutate şi uneori retribuite pentru a cânta acest psalm cu prilejul vecerniilor morţilor. S-a obişnuit atunci să fie ironizate, fiind supranumite „placebos”, cu scopul de a stigmatiza acest comportament deplasat. Printr-o alunecare de sens subtilă, societatea laicizându-se, seniorul şi-a pierdut majuscula şi placebo s-a răspopit pentru a îmbrăca veşmintele curteanului. De acum peiorativ, cuvântul a fost utilizat pentru a-i desemna pe linguşitori, pe cei servili, pe scurt, pe toţi cei care căutau să-i facă pe plac suzeranului lor prin orice mijloace. Găsim această utilizare atât în Franţa, în Satire Menippee sau la Molière, cât şi în Anglia, în Povestirile din Canterbury, unde Chaucer îl numeşte Placebo pe misitul său viclean... Perfidia, vă spun eu, aceeaşi perfidie!

În secolul al XVI-lea, ca o incursiune în dreptul canonic, placebo era utilizat pentru a-i demasca pe posedaţi: pentru a evita exorcizările abuzive administrate de clerici foarte zeloşi, când un individ prezenta semne nesigure de posedare diabolică, i se prezentau moaşte false, moaşte întrucâtva placebo. Dacă „posedatul” reacţiona la vederea lor de parcă ar fi fost autentice (sau cel puţin autentificate cu bani gheaţă de către Vatican), era dedus faptul că au

convulsii din cauza imaginației lor şi nu a operei celui Rău. Ideea unui control în orb cvasi-ştiințific al unei manifestări clinice îndoielnice prin administrarea unui produs în acelaşi timp inactiv şi înşelător s-a născut probabil din această practică. Până nu demult, anumiți medici internişti utilizau medicamente placebo pentru a-i demasca pe istericii închipuiți ale căror simptome mimau foarte bine maladiile organice (patomimii) şi riscau să-i inducă în eroare. Am înțeles din acel moment că potrivit acestei indicații testul nu este fiabil şi se dovedeşte chiar periculos, pentru că, pe de-o parte, simptomele organice pot răspunde la placebo, iar pe de altă parte, simptomele funcționale aşa-zise de conversie pot să nu răspundă, de unde riscul de întârziere a diagnosticului sau chiar al unor erori.

La aceeaşi vreme, şcolarii din Normandia îi considerau „placebo” pe cei care căutau să-i intre în grații prin toate mijloacele profesorului lor, cu alte cuvinte pe linguşitori, ceea ce ținea de o anumită eleganță semantică! În sfârşit, placebo îmbracă definitiv halatul alb; se întâmpla în America, la sfârşitul secolului al XVIII-lea, să apară în anul 1785 în primul dicționar medical, Motherby’s New Medical Dictionary, unde este definit ca „o metodă banală sau un medicament”. În anul 1956, în New Gould Medical Dictionary, el este descris ca *a medicine having no pharmacological efect, but given for pleasing or humoring the patient*, ceea ce ar putea fi tradus ca „un medicament fără niciun efect farmaceutic, dar administrat pentru a-i plăcea pacientului sau pentru a-l linişti”.

Probabil cuvântul „banal” ar trebui descris ca „anodin”. Placebo va deveni încetul cu încetul o substanță anodină administrată pentru a plăcea, adică pentru a-l reconforta pe pacient. A trebuit, totuşi, să aşteptăm a doua jumătate a secolului al XX-lea pentru ca placebo să sosească în sfârşit în francofonie.

În anul 1958, cuvântul „placebo” apare oficial în Franța în cea de-a şaptesprezecea ediție a dicționarului de termeni tehnici de medicină al lui Garnier şi Delamarre şi, câțiva ani mai târziu, în dicționarele adresate marelui public.

Abia odată cu apariția eseurilor comparative „în dublu orb” cu tragere la sorți (randomizare), placebo dobândeşte legitimitatea sa, furnizând respectabilitate ştiințifică unui concept care până atunci avea prea mult iz de şarlatanism. Cele mai recente cercetări în neuropsihofarmacologie ne-au ajutat în egală măsură să înțelegem cum o sugestie, nişte speranțe ale medicului şi ale pacientului pot induce schimbări obiective şi cuantificabile. Altfel spus, astăzi suntem capabili să vorbim despre biologia stărilor sufletului.

Conceptul şi vocabula „nocebo” sunt mult mai recente. Nu mai numărăm articolele, studiile asupra efectului placebo, puțini sunt aceia care se ocupă de efectul nocebo. Nici cea mai mică urmă a cuvântului „nocebo” în dicționarele de limba franceză... Cuvântul a fost de fapt creat în anii 1990 pentru a desemna inversul lui placebo, pentru a descrie ce se întâmplă când terapeutica nu oferă plăcere. Nu numai că ea nu aduce o stare mai bună, dar dăunează, fie prin efectele ei secundare, fie din cauza unei eficacități reduse, fie din cauza agravării, bolii. Dacă depăşim cadrul restrâns al medicinei şi analizăm punct cu punct efectele vehiculate de marile instituții – puterea politică, şcoala, cultura, justiția, închisoarea, religia – vom ajunge să ne dăm seama că, având cele mai bune intenții din lume, mijloacele de comunicare în masă însărcinate să le transmită pot îmbolnăvi populații întregi doar informându-le într-o manieră iresponsabilă.

Când Maria Antoaneta, în acelaşi timp emoționată şi zăpăcită, propune în mod public ca, în lipsa pâinii, să dea brioşe populației înfometate, ea nu-şi dă seama că această

frază simplă va acționa ca un detonator, aprinzând butoiul cu pulbere al Revoluției, ale cărei consecințe le vor suporta mai târziu ea, familia sa şi câteva mii de persoane. Ceea ce ea crezuse că e un tratament anodin în realitate avea să funcționeze ca o doctorie tare, iar apoi ca ceva toxic! Când Madeleine Albright, secretar de stat al Statelor Unite ale Americii (*ministru al afacerilor externe*), declară, în 27 septembrie 1996,*It's a positive step (e un pas înainte)* aflând despre ocuparea Kabulului de către talibani, ea crede că dă dovadă de diplomație vizavi de musulmanii afghani. Bineînțeles că această frază abominabilă va fi preluată de mass-media din toată lumea. În realitate, ea dă sentimentul unei susțineri politice a fundamentaliştilor care ocupă fără rezistentă țara. Cunoaştem urmările şi consecințele pentru drepturile omului şi mai ales ale femeii, ca şi consecințele sanitare, pentru că, în plus, populația feminină nu va mai avea acces la îngrijiri medicale. Ceea ce cunoaştem mai puțin este impactul acestui gen de gafa de comunicare asupra stării psihologice a oamenilor şi repercusiunile sale asupra sănătății cetățenilor.

Ce efecte devastatoare pot avea nişte simple cuvinte.

O eroare de traducere?

Nu atât de sigur!

Textul sursă este psalmul 114: 9, a cărui traducere „bună" sau mai bine zis literală este: „Voi merge înaintea lui Dumnezeu, Pe pământul celor vii".

Textul biblic evreiesc foloseşte [...] în latină *ambulare*, care semnifică „a merge", pe care Sfântul Jérôme, în Vulgata, îl traduce ca şi cum ar fi fost [...] în latină plăcere, în franceză *plaire* („a plăcea"). Să fie într-adevăr vorba de o greşeală? E permis să te îndoieşti. Poate că ar trebui să încetăm să mai puricăm *Vulgata* pentru a vâna greşelile, în realitate, Jérôme avea o sarcină foarte precisă şi trebuia mai

mult să interpreteze decât să traducă. Prin urmare, o făcea în mod deliberat şi în funcție de ideologia timpului. De altfel, este ceea ce face din Vulgata... Vulgata.

În traducerea/interpretarea sa, Jérôme se sprijină pe Facerea 5: 24: „Enoh mergea cu Dumnezeu”. De fapt, cuvântul original în ebraică [...], „a merge”, este polisemie şi implică faptul că Enoh „merge”, dar totodată că se plimbă de sus în jos, de la dreapta la stânga, că trece dinăuntru în afară şi invers, că se plimbă în lung şi-n lat, braț la braț cu Dumnezeu, conversând încontinuu cu El şi apropiindu-se din ce în ce mai mult de El. Astfel, Facerea 5: 24 spune că Enoh, de-a lungul vieții sale, a mers cu plăcere înaintea lui Dumnezeu. Facerea 5: 24 spune clar „Enoh a umblat cu Dumnezeu, apoi nu s-a mai văzut, pentru că l-a luat Dumnezeu”. Şi Evrei 11: 5 dă următoarea interpretare Facerii 5: 24: „Căci înainte de mutarea lui primise mărturia că este plăcut lui Dumnezeu”. Enoh i-a fost plăcut lui Dumnezeu, căci umbla cu plăcere cu El.

Este, aşadar, probabil că Jérôme nu a livrat o eroare grosolană de traducere, ci cu bună ştiință a construit o interpretare combinând Facerea şi Evrei pentru a sugera că „a merge ca Enoh şi Adonai” este în fine „plăcerea” lui. De ce Jérôme a plasat acest verset în vecerniile morților? Pur şi simplu pentru că pe Enoh, care mergea cu plăcere cu Adonai, acesta din urmă „l-a ridicat”. Enoh nu este deci cu adevărat mort şi, datorită acestui fapt, a scăpat de chinurile agoniei. Ideea de „moarte prin înălțare” reprezintă un soi de consolare pentru cei care rămân. În Biblie, numeroşi înțelepți ca Elie nu sunt morți, ci sunt ridicați la ceruri cu arme şi bagaje, după modelul lui Iisus (înălțarea) şi a mamei sale (Adormirea Maicii Domnului), evenimente atât de consolatoare încât sunt comemorate de noi prin zile de sărbătoare.

Nocebo mediatic

În medicină, la nivel individual, efectul nocebo reprezintă distanța negativă dintre efectul previzibil al unui tratament şi efectul realmente observat. De exemplu, mă dor dinții, iau un calmant şi, după o oră, tot mă dor dinții şi, în plus, mă doare şi burta, şi toate acestea pentru că am citit pe Internet că genul acesta de medicament poate să perforeze în trecerea sa atât stomacul, cât şi bunul-simț. Astăzi cunoaştem mai bine mecanismele psihologice care agresează în acelaşi timp mucoasa gastrică şi creierul şi ştim de asemenea care sunt circuitele neuronilor care pleacă de la creier pentru a ajunge la stomac, ordonându-i să secrete acidul clorhidric, ceea ce permite bacteriilor (*Helicobacter pylori)* să se dezvolte şi să atace peretele gastric. Asta se ştie, da, dar nu ajută la nimic atunci când te doare burta.

La nivel colectiv, în societatea noastră aşa-zis dezvoltată, efectul nocebo, în sensul extins pe care-l înțeleg aici, este vehiculat de presiunea permanentă pe care societatea şi diferitele sale mijloace de comunicare o exercită asupra fiecăruia dintre noi, crezând că face adesea bine; această presiune culturală care ne îmbolnăveşte privându-ne de orice sentiment de control.

Altă dată, când părinții îi speriau pe copii spunându-le poveşti cu lupi, eventual cu vârcolaci, scopul era acela de a-i face neîncrezători, deci prudenți, şi de a stăpâni o situație de risc evitabilă: întâlnirea cu un animal primejdios, o fiară după exemplul marelui lup rău din Cei trei purceluşi, sau eventual cu un căpcăun pervers ca la Gilles de Rais.

Mai aproape de zilele noastre, cu ocazia celui de Al Doilea Război Mondial, recomandările de apărare pasivă difuzate pe calea undelor şi prin afişe aveau drept obiectiv evitarea unui bombardament. Se ştia că dacă stingeam lumina noaptea şi camuflam ferestrele riscam mai puțin să

fim vaporizați de un V2. Şi puteam să verificăm cu uşurință că şi vecinii făceau la fel. Tremuram pentru casa noastră, dar nu şi pentru viață. Cel mai surprinzător, de altfel, este că studiile epidemiologice fac caz de o stare mai bună a sănătății populației: mai puține cazuri de suicid, mai puține probleme cardiovasculare datorită pierderii generale în greutate, mai puține cazuri de ciroză – cât despre cancer, nu se ştie mai mult. În general, ne gândim că acest fenomen de ameliorare se datorează în mod esențial regimurilor mai frugale, mai puțin bogate în alcool, carne şi grăsimi. Nu s-ar datora asta de asemenea stresului, aceluia care este controlat colectiv, acțiunii Rezistenței în toate sensurile cuvântului?

În zilele noastre, am văzut bine la Bagdad, în afară de a se ascunde şi a se ruga, oamenii nu au alte mijloace de a controla riscul indus de un război modern. Radarele, laserele şi alte scanere nu țin seama de întuneric şi de peşterile subterane. Pericolul cade oriunde, oricând, şi nu există niciun mijloc de a-l preveni.

Păstrând toate proporțiile, aş fi gata să pariez că numărul persoanelor îmbolnăvite între 1939 şi 1945 în urma stresului provocat de bombardamente a fost net inferior celui observat în Irak. Ar fi interesant peste câteva decenii să facem statistica bolilor cardiovasculare, a cancerelor, a bolilor degenerative ale acestei țări martire...

Caracterul continuu şi uneori contradictoriu al informațiilor contemporane nu mai vizează să prevină (tocsin), în sensul primar al prevenției. Scopul ei este pur şi simplu de a spune şi de a descrie. Dacă, de exemplu, aud toată ziua că gripa aviară riscă să mă lovească pentru că virusul, în mod inevitabil, va suferi o mutație şi că nu este disponibil niciun vaccin, eu risc să dezvolt o stare de angoasă cronică, o fobie la animalele cu pene, mai ales dacă au avut precauția de a adăuga că este vorba despre exact

acelaşi virus ca cel care a declanşat gripa spaniolă, da, ştiţi bine, acea epidemie înspăimântătoare care a cauzat mai multe milioane de morţi decât Marele Război! Şi angoasa mea cronică, dacă găseşte un teren favorabil, s-ar putea transforma în neoplasme, infarcturi, Alzheimer, în îmbătrânire prematură şi aşa mai departe... Ştiu, mă repet... exact ca pe France Info!

O întreag**ă** cultura nocebo

Cuvântul „nocebo” acoperă într-o anumită manieră capacitatea de a dăuna îngrijirilor; consecinţele nefaste ale unei acţiuni care are totuşi drept scop ajutarea aproapelui. Afurisit paradox!

Acest cuvânt este în mod particular încărcat de sens dacă ne dăm seama că el califică un efect al medicinei a cărei misiune este de a face bine, de a salva vieţi, de a alina suferinţele, de a reprezenta un balsam, o consolare; acelaşi mecanism după care spitalul a devenit astăzi „locul tuturor pericolelor” din cauza exploziei bolilor nozocomiale. Încă de la început, cititorul trebuie să înţeleagă că medicina, ca toate activităţile umane, nu este pe deplin eficace dacă nu corespunde unei practici validate de grup, în cazul de faţă societatea occidentală, devenită cultura dominantă pe planeta Pământ.

Cât despre mine, eu am înţeles ceea ce trebuia să fie o evidenţă pentru toată lumea, în ziua în care mi-a ajuns la ureche o drăguţă anecdotă africană. Povestea se petrece în anii 1960, într-o vreme în care masaii nu avuseseră prea multe contacte cu medicina noastră. Un *flying doctor*, intervievat de o revistă tip National Geographic, povesteşte cum războinicii dintr-un anumit trib nu acceptau să înghită comprimatele de chinină decât dacă medicul în alb scuipa în prealabil, pe ele. Jurnalistul şi practicianul nu-şi puneau nicio întrebare, se mulţumeau să raporteze acest

comportament curios ca pe o povestioară blând exotică, deşi uşor dezgustătoare pentru cultura noastră occidentală de asepsie, care consideră dezgustătoare toate secrețiile celuilalt, cu excepția lacrimilor şi, într-o anumită măsură, a laptelui.

Pentru a înțelege mai bine intenția mea, este suficient să intri în pielea unuia dintre aceste personaje care, ca şi noi, sunt supuse presiunii culturale a propriilor mijloace de comunicare, vehiculate prin propriii lor „traditerapeuți". Când un pacient al acestei etnii suferă de un simptom particular cum este febra, este mai întâi interogat şi examinat. Vraciul se duce imediat în savană pentru a aduce o rădăcină, nu fără a se fi rugat înainte şi fără a le fi mulțumit spiritelor plantei. În acest moment precis, rădăcina nu este decât o simplă rădăcină, ea nu e încă un remediu. Într-o a doua fază, el se dedă în coliba sa la incantații, fumigații, dansuri sacre şi, progresiv, rădăcina dobândeşte virtuți terapeutice. Ea devine remediu, exact ca medicamentele noastre care ne îngrijesc şi n-au dreptul să fie utilizate decât dacă au fost culcate în prealabil pe un pergament sacru numit „rețetă medicală" de către traditerapeuții occidentali numiți „medici". Odată terminat ritualul, vraciul poate în sfârşit să-i administreze bolnavului rădăcina transformată în medicament.

În cazul de care ne ocupăm, tratamentul tradițional eşuase, de unde recursul la medicina occidentală şi la cei care prescriu comprimatele. Problema este că acest obiect mic, rotund şi alb nu avea nicio semnificație pentru membrii acestei etnii. Trebuia aşadar că acel *flying medicine man* să se implice într-un soi de ritual acceptat de ambele părți. Compromisul adoptat, punerea salivei, deci a cuvântului (?), peste pilulă era în realitate o manieră elegantă de a acultura remediul, de a-l face corect din punct de vedere cultural şi, prin urmare, de a creşte eficacitatea acțiunii sale. Să

transformi rădăcina-comprimat rotundă şi albă în remediu african. Aceşti războinici masai aveau fără îndoială un soi de preştiinţă a naturii efectului nocebo şi doreau să evite complicaţiile sau ineficacitatea în cazul în care nu ar fi fost încorporat în comprimat un pic din medicamentul alb. Fiecare ştie că atunci când înghiţim o pilulă, înghiţim un pic din cel care a prescris-o, într-un soi de comuniune canibalică. Într-un cuvânt, trebuia ca medicul să contribuie cu ceva.

Condiţionarea şi efectele sale biologice

La noi, în Occident, există o secvenţă dobândită de la naştere:

durere – doctor – comprimat – vindecare

Este vorba în mod tipic de o condiţionare pavloviană cu o consolidare pozitivă de fiecare dată când luarea tratamentului precede vindecarea. Noi suntem cu toţii condiţionaţi, iar printre numeroşii agenţi de consolidare, rolul mijloacelor de comunicare în masă este imens. Faptul de a fi informat suficient înainte de a fi pe punctul de a-mi face griji serioase va antrena la mine o stare de punere în gardă salvatoare dacă acesta îmi permite să fiu prevenit, să mă protejez. Să mă pună în alertă. În compensaţie, dacă această condiţie se prelungeşte şi, mai ales, dacă nu-mi dă mijloacele de a mă pune la adăpost, informaţia repetitivă, prelungită şi exasperantă, îmi va provoca o stare cronică de stres, capabilă să provoace simptome şi chiar o stare patologică constituită. Problema este aşadar aceea de a determina la ce nivel acţionează efectul nocebo.

Acest model poate fi reprodus la animal? Acest ultim punct a fost studiat pe eternul martir biologic, şobolanul de laborator.

Ca şi oamenii, animalele au tendinţa să se încreadă în secvenţa de evenimente şi să tragă concluzii de aici, mai ales

dacă acestea au consecințe neplăcute. De exemplu, dacă introducem pe ascuns în hrana lor o substanță ce provoacă foarte rapid dureri de stomac şi dacă în timp ce se hrănesc facem să răsune un clopoțel sau emitem un semnal luminos, după câteva mese urmate de senzații neplăcute animalele vor avea în mod natural tendința de a atribui răul de stomac zgomotului sau luminii şi se vor abține să atingă hrana de fiecare dată când vor percepe semnalul. Pentru ei, succesiunea semnifică relația cauză-efect. Polițiştii şi judecătorii au de altfel tendința de a judeca în aceeaşi manieră: dacă un individ s-a plimbat într-un loc unde se descoperă mai târziu un cadavru, el va fi în mod logic considerat suspect. Uneori în mod justificat, alteori nu. În aceeaşi manieră putem explica cum au luat naştere superstițiile: dacă o persoană sparge o oglindă sau o pisică neagră îi taie calea şi, pe urmă, se confruntă cu nişte necazuri, ea va avea tendința de a stabili o relație de la cauză la efect între oglindă (sau pisica neagră) şi acele neplăceri.

Este efectul nocebo al oglinzii (sau al pisicii negre), care nu conține totuşi un principiu farmacologic activ.

Dacă, în compensație, după spargerea oglinzii aceeaşi persoană atinge o cruce şi necazurile aşteptate nu au loc, ea va crede că a atinge lemnul (la origine lemnul unei cruci) „alungă soarta cea rea” şi va avea tendința de a reproduce acest gest (sau de a-şi încrucişa degetele dacă este americană) de fiecare dată când va dori să evite necazurile sau să-şi împlinească o dorință.

Este efectul placebo al lemnului, care nu conține, totuşi, niciun principiu activ.

Ce se poate crede despre o societate unde suntem în permanență copleşiți cu ştiri catastrofale în legătură cu care nu putem face nimic? Că e vorba de tsunami, de vaca nebună, de gripa aviară, de atentate teroriste, de încălzirea

planetei, de crahul bursier, de catastrofe aeriene, de gripa mexicană, de nenumăratele divorţuri ale lui Britney Hilton sau Paris Spears, eu nu pot face nimic, dacă nu cumva să aştept în angoasă şi, dacă am credinţă, să mă rog sau să aprind lumânări. Depinde. Nu sunt pe punctul de a spune că France Info şi LCI provoacă sau favorizează cancerul la sân... dar nu sunt departe de a mă gândi că într-o anumită măsură îi pregătesc terenul. La polul opus, capacitatea medicului de a comunica informaţii despre boală şi despre tratament cu riscurile sale, cu efectele sale secundare, creşte cu siguranţă şansele de supravieţuire ale pacienţilor atinşi de cancer la sân. În acelaşi fel, capacitatea bolnavilor de a naviga pe un site bun de Internet, de a citi, de a asculta, de a naviga printre informaţii ştiinţifice şi rezonabile are cu certitudine efecte favorabile asupra maladiei.

Posibilitatea unui cetăţean de a-şi varia sursele de informare, de a le analiza, de a le compara, de a se îndoi şi, în sfârşit, de a găsi efecte, îi permite să reducă urmările fiziologice ale stresului, ba chiar să-l transforme în stres bun.

Istoria nocebo

Carole are 33 de ani. Această arhitectă talentată este pe deplin satisfăcută. Căsătorită, îşi trăieşte marea dragoste cu soţul ei artist, cuplul a cumpărat o căsuţă drăguţă la periferie, au deja un copil în vârstă de trei ani, absolut superb. Carole este din nou însărcinată. Bucurie şi fericire în toată familia. Prima ecografie, declaraţia radiologului: „Ştiţi, doamnă, toate gravidele trecute de 30 de ani sunt monitorizate îndeaproape. Bebeluşul dumneavoastră are o claritate nucală care rămâne în norme, cu siguranţă, dar prin comparaţie este mai puţin bună decât cea a primului născut. În tot cazul, veţi fi angoasată în tot timpul gravidităţii dumneavoastră!”. Cum se face că „ecografie” nu

rimează mereu cu „psihologie”...

Carole navighează pe Internet, descoperă malformații de nebănuit, complicații înspăimântătoare, se duce frecvent la ginecologul său, cere ecografii suplimentare care-i sunt prescrise „pentru a o linişti”, ceea ce evident nu face decât să o angoaseze, căci „dacă medicul acceptă să mi le prescrie este pentru că are totuşi o îndoială”. Nu mai doarme, nu mai mănâncă. Prelevările de sânge, ecografiile se succedă, totul este în normă, dar este „un pic mai puțin bine” decât la prima sarcină. Soțul ei este în pragul disperării. Ea petrece nopți întregi pe Internet. Devine o enciclopedie a complicațiilor acestei noi boli: a fi însărcinată. Îşi neglijează treburile, ratează o ofertă pe care n-ar fi trebuit niciodată să o piardă.

La şapte luni de graviditate, soțul are o idee genială: opreşte calculatorul, cu scopul de a suprima principalul factor otrăvitor soției sale. Nicio conexiune posibilă! Tensiunea scade cu o treaptă. Carole se potoleşte puțin. La aproape opt luni, „tot pentru a o linişti”, ginecologul său îi propune o amniocenteză, nu înainte de a o informa corespunzător cu privire la toate riscurile unui avort pe care l-ar putea induce aceasta. De asemenea, cu toate alegerile dificile pe care rezultatele le-ar putea implica: în cazul unei anomalii presupuse, cum poate fi avortat un bebeluş perfect viabil? Şi dacă ea pierdea bebeluşul din cauza consultației şi se dovedeşte că era sănătos, dar moare! Reflex salvator (în fine), ea refuză. Naşte. Potrivit ultimelor informații, bebeluşul şi mama fac foarte bine. Mulțumesc lor, dar nu le mulțumesc medicilor, stilului lor de comunicare, şi nici Internetului.

Această povestire simplă are consecințe incomensurabile dacă ne oprim un pic şi îi determinăm pe medici şi pe jurnalişti să reflecteze la practica lor. Vor înțelege şi ei într-o zi că fraza „Sunt sigur că nu aveți nimic,

dar, pentru a vă linişti, o să vă fac o prelevare de sânge şi o ecografie” e lipsită de sens? Pentru pacienți, este evident că medicul nu este sigur de nimic, de vreme ce le prescrie o consultație, ceea ce, să ne înțelegem, îi sperie teribil. În ziua în care medicii vor fi înțeles acest principiu simplu de comunicare, pacienții lor vor fi mai bine şi breşa din securitatea socială se va mai închide un pic. În acelaşi fel, în ziua în care jurnaliştii vor înțelege că simpla descriere a unui proces neînsoțit de sfaturi de prevenție indispensabile şi de tratamente prezente în toate operele destinate medicilor, provoacă o neînțelegere, o teamă latentă sau manifestă, susceptibilă să genereze multiple complicații.

Medicii trebuie să reflecteze asupra stilului lor de comunicare, ca şi asupra mijloacelor de comunicare pe care le frecventează pacienții lor. Cu timpul, doctorii se întăresc un pic, nu foarte mult, căci trebuie să rămână compătimitori, să nu se arate impasibili. Reuşesc cu toate acestea să relativizeze. În compensație, nimic de acest fel la bolnavii care, din întâmplările din ziare, de la radio, de la televiziune şi de pe Internet primesc din plin informații care ar trebui să fie întotdeauna comentate de profesionişti după modelul anumitor site-uri medicale, pe un forum simplu, cu ajutorul unui expert în acelaşi timp regulator, moderator şi garant ştiințific, intervenind când discuțiile între internauți derapează. Presa medicală adresată marelui public este din ce în ce mai bine făcută şi nu vehiculează în general decât informații validate, totuşi:

— Fiindcă s-au luat unele măsuri de precauție „pentru a nu da speranțe deşarte”, ea riscă să devină prea sceptică, ba chiar pesimistă. O ştim, descurajarea, disperarea nu sunt bune pentru sănătate;

— Mesajul nu este neapărat foarte bine înțeles de către marele public, care poate aşadar să-l interpreteze într-o manieră eronată şi să se neliniştească pe nedrept.

A vrea s**ă** faci prea mult bine...

Molière avea dreptate să-i ia în derâdere pe toți Diafoirus şi pseudoştiința lor împodobită cu o latină de bucătărie, *purgare, saignare*... Cunoaştem cântecul! Avea dreptate, este sigur, dar se şi înşela, căci există un indiciu care nu dă greş: în ciuda cvasi-totalei lor ineficacități terapeutice, cabinetele medicilor, vracilor, infirmierilor, vindecătorilor, vrăjitorilor, traditerapeuților, hipocraților şi altor şarlatani nu au fost niciodată goale din preistorie, oricare ar fi cultura avută în vedere. Trebuie aşadar să admitem că publicului i-a convenit mereu situația şi că cererea sa nu se oprea la îngrijiri medicale, la tratamente în care în fond nimeni nu credea. Nu vindecarea era cea pe care pacienții o căutau. În realitate, terapeutul are un triplu rol: să diagnosticheze, să prognozeze şi, mai presus de toate, să consoleze. Rolul terapeutic nu a apărut decât foarte recent.

Când pe un servitor sau pe un senior îl durea burta, era consultat de un medic, mai mult sau mai puțin diplomat, după condiția bolnavului. Interogatoriul, inspecția, palparea, auscultarea, igiena personală – în cazul de față a urechilor, ochilor şi mâinilor nu s-au schimbat deloc în decursul secolelor. La sfârşitul consultației, era pus un diagnostic. Fie răul părea benign, o creştere uşoară a temperaturii, o evacuare gastrică, o colică, şi bolnavul era trimis acasă, împresurat cu sfaturi precise de igienă de viață, în legătură cu o dietă bună sau cu un decoct solid. Fie situația bolnavului părea mai gravă, o masă fusese percepută în abdomen, ganglionii erau prea numeroşi şi prea duri, un debut de apoplexie sau de paralizie îşi făcea apariția, şi nefericitul era sfătuit atunci să-şi pună treburile în ordine, să cheme un preot, să-şi scrie testamentul. Şi medicul se străduia astfel să-l ajute să plece cu inima

împăcată. Latina aducea tuşa sa de esoterism, de ştiinţă, de seriozitate deci. Limbă a clericilor, ea asigura legătura cu Dumnezeu.

În cazul epidemiei de ciumă, ciocul lung ataşat unui costum lung şi negru îi dădea medicului o aură un pic înspăimântătoare, dar fără îndoială reconfortantă, căci era capabilă să sperie, cine ştie, germenii malefici.

Dacă ne gândim bine, putem spune că toată această procedură, antică avea un scop esenţial: să-i dea bolnavului sentimentul de control asupra evenimentelor obscure care se derulau în el. Medicul nu dispunea de un arsenal terapeutic sofisticat ca astăzi, dar juca un rol complementar preotului, situat între o divinitate răzbunătoare sau compătimitoare şi un pacient suferind şi rugător. Cu cât medicul lăsa impresia de a fi eficace ca intermediar între om şi destin, cu atât bolnavul se putea simţi liniştit. Controlul trecea prin magie şi religie. „Eu l-am pansat, Dumnezeu îl va vindeca”, proclama Ambroise Pare, ceea ce înseamnă că terapeutul era investit cu misiunea sacră de intermediar al divinităţii. Din Antichitate până în secolul al XX-lea, de-a lungul a mii de ani, cu excepţia traumatologiei, medicina nu a dispus decât de placebo-uri. În toate şi pentru toate! Şi totuşi, ea favoriza inevitabil vindecarea, dându-le pacienţilor sentimentul că situaţia e sub control.

În zilele noastre, totul s-a schimbat. Medicina a inventat tratamente indiscutabil eficace şi nu mai este vorba de implorare, ci de explorare şi de explicaţii. Şi de vindecare ştiinţifică, de asemenea! Boala este un inamic raţional, organizat, ascultând de reguli precise. Trebuie să fie combătută fără milă cu riscul de a câştiga o victorie*à la Pirus*. Câţi pacienţi au murit vindecaţi de cancer, amputând bucată după bucată metastazele şi (în trecere) organele care sunt împrejur! Americanii preconizează bine ablaţia preventivă a ambilor sâni la femeile sănătoase, dar

purtătoare de gena vulnerabilității la cancer mamar... Anumiți chirurgi au scos, ca o măsură de prevenție, uterul, ovarele şi hipofiza (glanda situată în creier care reglează secreția hormonilor) la femeile supuse riscului. Trebuie să vorbim oare despre o tenacitate preventivă?

Prejudiciile colaterale ale medicinei sunt cele care, din voința de a face prea mult bine, devin nocebo. Medicina ajunge să uite aforismul său fondator – *Primum non nocere*, „înainte de toate să nu dăunezi”. Această recomandare a fost utilizată atâta timp cât nu exista un remediu cu adevărat eficace, căci, dacă pe lângă faptul că nu propunea nimic specific, medicina începea să provoace rele suplimentare, unde am fi ajuns? Este suficient să ne gândim din nou la practica universală a prelevării de sânge, care fără îndoială că a ucis mai degrabă decât să aline. Să ne amintim, de asemenea, că verbul *nocere* conjugat la viitor şi la prima persoană devine *nocebo*.

Primum non nocere

„Înainte de toate să nu dăunezi”. Ar fi de închipuit plasarea acestei fraze pe frontonul şcolilor de jurnalism? Am putea să le inculcăm marilor preoți ai omniprezentului, omnipotentului zeu Media, grija de a nu azvârli mulțimile în teroare, în neînțelegere, în disperare? Să le reamintim că o ştire bună este mai înainte o ştire pedagogică? Ce să creadă din momentul acela despre celebrul *Dr. House*? Acest mare internist televizual ştie ceva despre pedagogie, el, care nu ezită niciodată să practice biopsii diverse şi variate, prelevări cerebrale, ba chiar hemisferectomii, şi care nu ține seama de eventualul efect devastator al interpretărilor sale sălbatice? Trebuie să credem că da, căci lucrul cel mai surprinzător din acest faimos serial de televiziune american este extraordinarul său succes la public, deşi limbajul medical nu este niciodată explicat şi, în funcție de sondajele pe care

le-am putut efectua, publicul nu înțelege jumătate din termenii utilizați şi nici jumătate din raționamentul anchetelor sale medicale. Probabil, în fond, aceasta este chiar rațiunea succesului său, telespectatorii având nevoie să fie liniştiți, constatând că există oameni competenți, experți care ştiu şi care împărtăşesc durerea, căci şi ei suferă *(Dr. House e obligat să meargă ajutându-se de un baston şi să ia medicamente pe bază de opiu, într-atât îl face handicapul său să sufere*). Oameni care consolează şi, mai presus de orice, vindecă. Savanții taumaturgi nu sunt niciodată cu totul comprehensibili, se ştie. Medicina nu mai vorbeşte latina, ci utilizează rădăcini greceşti la fel de confuze!

Da, există undeva specialişti care ştiu cum să controleze aceste maladii care ne provoacă atâta teamă. Care ştiu şi nu ezită să restituie ştiința lor pe calea undelor. Informația nu este prin forța împrejurărilor austeră şi Dr. House ne învață o mulțime de lucruri, chiar şi pe medici de altfel, fără a fi luat vreodată în serios. Este clar că echipa de consilieri care participă la scrierea scenariilor este compusă din adevărați profesionişti. Dar acest tip de comunicare este uimitor: cu siguranță ei spun adevărul pe şleau, dar nu lasă niciodată mâinile jos, nu se arată niciodată pesimişti, terorizează şi, în ciuda a orice, liniştesc în acelaşi timp. Visez la un curs de comunicare medicală bazat pe acest serial!

În acelaşi fel, serialul de succes *Les Experts* se arată liniştitor, căci eroii săi sunt de asemenea savanți care rezolvă într-o oră de strădanie chestiunile cele mai înspăimântătoare, răpiri, crime, asasinate; toată această medicină judiciară de expertiză le permite „bravilor oameni” să creadă că sunt în siguranță datorită poliției medico-ştiințifice.

Este interesant să se spună că foiletoanele americane

sunt cele care informează cel mai bine marele public francez cu privire la progresele medicinei, ale poliției şi atâtor alte domenii. Există de altfel un semn, o probă indiscutabilă a binefacerilor acțiunii lor: audienta!

Deşi continuă să utilizeze un limbaj esoteric, medicul nu-şi mai poate permite să se comporte ca un preot, vrăjitor, magician, vraci. Un taumaturg. Pacienții săi sunt din ce în ce mai informați, din ce în ce mai aproape de ştiință. Ei navighează pe Internet, vânează ştirile, frecventează forumurile, chatuiesc ca nişte... bolnavi. În plus, mai degrabă decât să se comporte ca un al doilea demiurg, un acolit al divinităților, doctorul trebuie să inventeze căi noi prin care bolnavul să aibă convingerea că stăpâneşte cu ajutorul lui stresul declanşat de descoperirea şi anunțarea bolii. Partajarea cunoştințelor, medicul şi pacientul formând o echipă unită împotriva unui inamic comun, este de fapt cel mai bun mijloc de a-i conferi controlul asupra situației.

Nu ar trebui oare ca societatea şi reprezentanții săi, consumatorii, jurnaliştii de ştiință, politici, Academia de Medicină să se aplece într-o zi asupra acestei probleme ridicate de mijloacele de comunicare în masă?

Nocebo aici, nocebo acolo

Cât priveşte placeboul, definițiile abundă. Să fie încă o lovitură a acestor ochelari filtranți pe care umanitatea îi prețuieşte atâta?

Câteva definiții, povestea clarificării ideilor.

Placebo pur este o substanță farmacologic inertă, de exemplu lactoza sau serul fiziologic, propusă într-un context terapeutic. Dacă, la masă, vă servesc zaharoză sub formă de pudră albă pentru a vă îndulci căpşunile, nu este decât zahăr pudră, dar dacă îl introduc în nişte capsule şi vi le prescriu afirmând că vă vor face bine, zahărul devine placebo. Aşadar, nu substanța devine placebo, cât contextul

în care este propusă.

Placebo impur este un medicament vândut în farmacie. Conține substanțe mai mult sau mai puțin active, dar eficacitatea sa nu a fost dovedită științific. Cititorul va remarca reținerea mea, această definiție privind o parte deloc neglijabilă de cutii aliniate încă pe rafturile laboratoarelor. În particular alături de „produsele recomandate”, adică neretrase de Securitatea Socială. Totuşi, proporția lor tinde să se reducă, fiindcă un efort susținut de revizuire a fost desfăşurat de către autoritățile statului pentru a purifica medicamentele scoase pe piață şi pentru a le retrage pe cele care nu au avut niciun efect. Totuşi, majoritatea specialităților împotriva oboselii, pentru circulația venoasă, împotriva pierderilor de memorie, tot ce conține magneziu, oligoelemente, florile lui Bach, iso-urine şi alte produse de întinerire continuă să circule şi să îmbâcsească infernul farmaciilor familiale. Fără să mai vorbim de produsele antirid, antipete, anti-labă de gâscă, pentru slăbit, anti-piele de portocală, antitot, antipatice, dar deviez...

Un alt exemplu de „placebo impur” este cel al produselor utilizate în afara recomandărilor oficiale. Să luăm drept exemplu vitamina C: dacă mă aflu pe mare şi nu am mâncat legume şi fructe proaspete de câteva luni, această substanță cu siguranță că nu este un placebo, pentru că îmi va salva viața prevenind sau vindecând un eventual scorbut, care este o maladie a carenței de vitamina C. Această redutabilă afecțiune a ucis milioane de persoane de-a lungul secolelor, până când Lind a găsit antidotul, sucul de lămâie. În compensație, dacă o folosesc pentru combaterea oboselii, a reumatismului, a gripei, ba chiar a cancerului, sau pentru a îmbunătăți memoria viitorilor bacalaureați, ea devine un placebo, adică o substanță fără o acțiune farmacologică specifică. Recent am întâlnit un

bolnav de cancer în fază terminală, deşi tumoarea sa ar fi trebuit să fie teoretic vindecabilă. Se lăsase convins de binefacerile medicinei ortomoleculare, vehiculate de Linus Pauling, dublu laureat la Nobel *Premiul Nobel pentru chimie şi pace, în niciun caz pentru medicină*), şi de argumentele sale de autoritate şi se îmbuibase cu vitamina C. În cazul său, inofensivul placebo (vitamina C) a devenit un nocebo mortal. Mijloacele de comunicare în masă iresponsabile la acea vreme au elogiat această simulare terapeutică neglijând complet pertinenţa informaţiei, sub pretext că promotorul său era un mare om de ştiinţă.

Un alt exemplu: magneziul, eficace în perfuzie în anumite tulburări de ritm cardiac, dar care nu a dovedit nimic în stările de stres, de insomnie, de nevroză.

Numai dacă nu cumva credem în el.

Un anumit studiu este destul de amuzant în această privinţă.

Amuzant şi instructiv. Trei sute unsprezece voluntari au acceptat să ia parte la el. Jumătate dintre ei, după tragere la sorţi, au primit vitamina C de-a lungul întregului sezon rece (toamnă-iarnă), celeilalte jumătăţi i s-a administrat un placebo de vitamina C de-a lungul aceleiaşi perioade. Nimeni, nici investigatorii, nici voluntarii, nu ştia cine ce ia. Este ceea ce a fost convenit să se numească un test „dublu orb". Primăvara, a fost suficient să se contabilizeze numărul de guturaiuri al persoanelor supuse testului, durata şi severitatea lor, şi să se compare rezultatele din fiecare grup, vitamina C sau placebo.

Rezultate: numărul de guturaiuri a fost aproape acelaşi pentru toată lumea, indiferent de substanţa primită, vitamină sau placebo: 1, 36. Durata a fost totuşi puţin mai redusă (cel puţin o jumătate de zi) la cei care au primit adevărata vitamină C (verum) prin raport cu cei care primiseră placebo. Severitatea a fost în egală măsură mai

redusă la cei care primiseră adevăratul medicament. Când aceste rezultate, modeste dar semnificative din punct de vedere statistic, au fost publicate, partizanii vitaminei C şi-au manifestat bucuria şi industria farmaceutică şi-a frecat mâinile.

Din nefericire, există întotdeauna spirite curioase care aprofundează datele statistice. Cei care împiedicau luarea vitaminei C în cantităţi mari au refăcut aşadar calculele în funcţie de părerile subiecţilor. Au fost definite cinci grupe:

— Cei care pariaseră că iau placebo şi care efectiv primiseră placebo (39/89); să-i uităm;

— Cei care erau siguri că iau vitamina C şi care aveau dreptate (40/101); să-i uităm şi pe ei!

— Cei care erau convinşi că sunt sub efectul placebo şi care, de fapt, fuseseră sub efectul vitaminei C (12/101); aceştia ne interesează;

— Cei care credeau că iau vitamina C şi primiseră placebo (11/89); şi ei sunt interesanţi!

— Cei care nu s-au pronunţat (toţi ceilalţi); aceştia nu prezintă niciun interes pentru reflecţia noastră.

Şi am efectuat din nou calcule statistice concentrându-ne asupra celor care se înşelaseră. Şi aici studiul devine cu adevărat instructiv, căci cei care primiseră vitamina C, dar credeau că iau placebo, au avut mai adesea guturai decât cei care iau placebo şi erau convinşi că iau adevărata vitamină C. Asta semnifică aşadar că încrederea în eficacitatea vitaminei C este cea care permite evitarea (în mică măsură) a guturaiului, şi nu efectul vitaminei C ca moleculă farmacologic activă. Încrederea induce efectul placebo, iar scepticismul efectul nocebo. Aşadar putem spune că suntem în prezenţa unui efect placebo în grupa subiecţilor convinşi că au primit placebo şi care au avut guturai mai rar. Sau, la fel de bine, în prezenţa unui efect nocebo în grupul sub efectul vitaminei C, deoarece, din

cauza erorii lor, subiecții au avut guturai mai des, deşi erau sub efectul vitaminei C, de parcă ar fi fost sub efectul... a nimic. Un lucru este sigur: încrederea într-un produs terapeutic depinde de informația primită.

Este demonstrația experimentală a unei variabilități semnificative a activității unei substanțe în funcție de valoarea care îi este atribuită. Este, de asemenea, demonstrația puterii optimismului... sau a pesimismului, a credinței sau a scepticismului terapeutic. Este suficient să ne gândim că nu am avut noroc căci nu am tras numărul bun şi am primit placebo mai degrabă decât vitamina pentru a dezvolta sau nu un efect terapeutic. Ca şi cum cel care dă medicamentul şi informația cerută ar fi sursa încrederii, se măsoară cu importanța comunicării în medicină şi a repercusiunii sale asupra stării de sănătate a populației.

Altfel spus, cel mai rău în cazul efectului nocebo este scepticismul celui care nu crede în nimic, nu se aşteaptă la nimic. A nu se confunda cu scepticismul critic al celui care nu se lasă evaluat de primul şarlatan venit! A nu se confunda nici cu scepticismul morbid, cvasi-depresiv, şi corolarul său, pesimismul. Este motivul fundamental pentru care m-am angajat să redactez acest eseu, căci am sentimentul profund că mijloacele de comunicare în masă contemporane, în sensul larg al termenului, şi pentru motive care pleacă de la simplul snobism şi paranoia ideologică a bubelor capitaliste şi ajung la fenomene mai culturale, îşi petrec timpul insuflându-ne un profund sentiment de disperare. Între naivitatea sedusului provincial şi neîncrederea interpretativă ar trebui totuşi să poți găsi un mijloc potrivit.

Toxicitatea anumitor informaţii

Auzindu-le, fie că ne gândim la criză, la economie, la viitorul ecologic al planetei, suntem terminați, şi, dacă nu se

face nimic, vor ajunge să aibă dreptate, căci disperarea conduce la suicid, fie că este organic (ulcer, cancer, infarct de miocard...), psihologic (suicid adevărat, suicid-lapsus, ca greşeala de neatenție non-fortuită care îl trimite pe automobilist drept în zid) şi mai presus de orice la suicidul colectiv (război, eroare de orientare strategică, decadență...). Nu trebuie decât să ne gândim la civilizații strălucitoare ca Roma sau imperiul aztec şi să vedem ce au ajuns din cauza snobismului, a decadenței şi a disperării. Chiar dacă racursiul este rapid, ca orice racursiu, să ne amintim că Roma era sclava sclavilor săi şi-a mercenarilor, aşa încât cetățenii săi au sfârşit prin a nu mai produce, după exemplul popoarelor din America Centrală, care îşi epuizau energia săvârşind nenumărate sacrificii umane.

Medicul bun este acela entuziast, rău este medicul care păstrează o atitudine de scepticism elegant după modelul anumitor neurologi dintr-o anumită şcoală pariziană, o elită care credea că decade dacă dă dovadă de ceea ce reconsidera a fi naivitate, de teamă să nu înghită ştirea unui tratament prea miraculos. A fi pozitiv nu înseamnă neapărat a fi credul. Un bun jurnalist de ştiință, după mine, ar fi acela care ar verifica cu grijă informațiile, le-ar tria, dar care, din când în când, ar da dovadă de optimism, chit că ar risca să se înşele, ceea ce i se poate întâmpla oricăruia dintre noi. Cu siguranță, este un păcat să dai speranțe care vor fi înşelate, dar să nu furnizezi niciodată informații optimiste poate, de asemenea, provoca dezastre sanitare. Comandantul Cousteau nu a dat dovadă de naivitate când a crezut prea repede în motorul cu apă? El şi-a recunoscut foarte repede greşeala şi nimeni nu i-a purtat sâmbetele pentru asta!

Nocebo în plan cotidian

Cum îi poate îmbolnăvi tehnologia pe oameni

Este posibil ca în zilele noastre cel mai mare pericol care ameninţă viitorul speciei să fie legat de progresul tehnologic. De când, de exemplu, Edison a realizat luminoasa lui invenţie, omenirea luminată se pare că a pierdut în medie două ore de somn pe noapte. Pentru a fi exacţi, putem considera că o oră din această reducere poate fi atribuită luminii şi o oră suplimentară televiziunii, Internetului şi tuturor celorlalte mijloace de a se distra acasă. Acest tip de afirmaţie este dificil de confirmat într-o manieră obiectivă şi nici nu poate fi cuantificată, căci nu existau înregistrări ale somnului înainte de inventarea electricităţii, de vreme ce, pe bună dreptate, electricitatea nu exista şi nu puteam aşadar porni aparatele EEG! Pentru a ne face o idee în legătură cu timpul veritabil de somn al omului fără electricitate, ar trebui să ne ducem în regiunile întârziate ale Africii, Noii Guinee sau Amazoniei, acolo unde triburile trăiesc încă fără lumină artificială, după ritmul zi/noapte, şi să le înregistrăm. Am şti astfel în manieră obiectivă cât timp dormim în medie în condiţii „naturale”.

Dar aceste triburi de „buni sălbatici” există încă în realitate, sau acei Zoe nu sunt decât nişte adunături de figuranţi capabili să-i încânte pe spectatorii National Geographic, Ushuaia sau Planete?

Cu toate acestea, potrivit anumitor studii recente şi mai precise realizate în America de Nord (Statele Unite), oamenii ar fi pierdut în medie 21, 50 de minute pe deceniu începând din anul 1960. Dacă acest fenomen continuă, vom atinge deci în anul 2010 un total de 107, 50 de minute, ceea ce înseamnă efectiv cel puţin două ore în cincizeci de ani. Această cifră este considerabilă, şi nimeni n-are idee de repercusiunile ei asupra sănătăţii, dar ar fi surprinzător să nu aibă niciuna. Nimic nu indică de altfel că această diminuare ar avea tendinţa să se încetinească şi nimeni nu ştie ce cifre vom atinge.

Or, potrivit cercetătorului Bixier, somnul ideal la om s-ar situa undeva în jurul unei medii de la şapte la opt ore, cu importante variații individuale. Această datorie de somn ar fi asociată unei creşteri a consumului de alcool şi tabac. Indicele de masă corporală ar fi corelat cu timpul de somn, ceea ce dă de gândit că această privare cronică de somn la scara unui continent ar putea eventual să aibă de-a face cu epidemia de obezitate care bântuie în Statele Unite. Alți autori precum Eva van Cauter cred că lipsa de somn este susceptibilă să fie asociată riscului de diabet zaharat. Chiar dacă această afirmație este de fapt controversată, e adevărat că rezistența la insulina se agravează pe măsură ce timpul de somn scade. În sfârşit, alți autori leagă reducerea timpului de somn de o creştere a tensiunii arteriale. Ne aflăm oare în prezența unui gigantic efect nocebo al tehnologiei moderne? Electricitatea, minunat remediu inventat pentru a face viața oamenilor mai uşoară, pentru a învinge de asemenea teama de întuneric, poate fi ea în definitiv un factor de risc capabil să ne altereze sănătatea, să favorizeze infarctul de miocard, accidentul vascular cerebral şi toate celelalte consecințe ale supraponderalitații, hipertensiunii arteriale şi diabetului zaharat?

A fost demonstrat de altfel că speranța de viață este redusă la cei care dorm mai puțin (până la şase ore) şi la cei care dorm foarte mult (peste nouă până la zece ore de somn pe noapte). Acest tip de rezultat de studiu epidemiologie, anunțat cu multă publicitate în Statele Unite, încât să şocheze opinia publică, să alerteze autoritățile şi în cele din urmă să obțină credite de cercetare pentru somn, poate avea efecte perverse şi este supărător, căci nimic nu a fost dovedit cu adevărat. Dacă, în calitate de persoană care suferă de insomnie, ştiu că risc să mor mai tânăr dormind prost sau puțin, acest lucru mă va nelinişti şi voi dormi şi mai prost şi mai puțin... Şi voi muri şi mai devreme! Acelaşi

lucru pentru hipersomniaci, care, în tot cazul, nu mai pot dormi.

Orice ar fi, informația prost digerată îi face pe subiecți să intre într-un cerc vicios dificil de rupt.

Un anumit număr de alte argumente pune în evidență o legătură între controlul emoțional şi timpul de somn. Este suficient să petreci o noapte albă pentru a înțelege în ce măsură lipsa somnului te poate indispune, te poate face agresiv, poate provoca crize de plâns, explozii de furie şi alte reacții emoționale. Toate aceste manifestări sunt în raport cu părțile cele mai arhaice ale creierului nostru regrupate în zona limbică. În timp normal, acestea sunt legate de lobul prefrontal, care este zona adultă, rezonabilă, responsabilă cu inteligența noastră. Numeroşi autori cred de altfel că omul este înainte de toate un „animal prefrontal". Lobul prefrontal este situat deasupra ochilor. Pentru a permite dezvoltarea sa, strămoşii noştri şi-au văzut arcada sprâncenelor diminuându-se progresiv şi fruntea teşită, caracteristică majorității maimuțelor mari, dispărând. Această parte a creierului nostru capabilă să controleze mişcările afective instinctive ar fi în definitiv sediul anatomic a ceea ce ne diferențiază de animal.

Or, a fost demonstrat că privarea de somn „debranşează" lobul prefrontal din zona limbică. Această deconectare privează partea conştientă, rezonabilă, a creierului nostru de orice control asupra emoțiilor, de unde o creştere a emotivității şi, eventual, a violenței şi agresivității.

Întrebarea este aşadar următoarea: Reducerea progresivă a timpului nostru de somn are vreo legătură cu emotivitatea galopantă care pare să atingă lumea noastră? Ideologia dominantă constă în a proclama că timpul de somn este un timp pierdut şi că un om care reuşeşte este un om hiperactiv, aşa că un somn redus ar avea astfel

consecințe incalculabile asupra echilibrului nostru emoțional şi asupra controlului pulsiunilor noastre.

Deşi toate acestea nu sunt decât pură speculație, dacă reflectăm asupra reacției agenților la Bursă, agenților de schimb şi a altor traderi, populație cunoscută pentru hiperactivismul ei, pentru serile mai mult sau mai puțin udate cu alcool şi pudrate cu cocaină, şi de asemenea pentru timpul redus de somn, şi dacă facem trimitere la incredibilele reacții emoționale pe care le-au avut în toamna lui 2008, perioadă în care cursurile de la Bursă au început să se zgâlțâie la cea mai mică ştire favorabilă sau defavorabilă, ne putem pune acest gen de întrebare într-o manieră legitimă şi, în sfârşit, putem spune că criza financiară e cauzată cel puțin în parte de Edison!

Am putea să ne gândim că acesta nu este decât un exemplu printre atâtea altele. Omul este un animal social, deci de comunicare. Numai electricitatea îl face să comunice şi uneori să înnebunească. Câți au murit în urma fantasmelor atât eronate, cât şi iraționale, a superstițiilor, a părerilor medicale greşite, a erorilor ştiințifice predate în mod savant la catedră de către facultate şi transmise de canalele media? Întrebarea poate părea. surprinzătoare, provocatoare, ba chiar deplasată, căci nu avem cu toții o misiune de credință în ceea ce priveşte medicina, după modelul lui Zganarelle, valetul lui don Juan al lui Molière, când strigă, tulburat: „Cum, domnule, sunteți de asemenea dispreţuitor la adresa medicinei?”

Vitamine versus mortamine?

Dacă ducem lipsă de exemple în ceea ce priveşte efectul nocebo al practicilor noastre cotidiene, să examinăm mai îndeaproape acțiunea consumului excesiv de vitamine. O anchetă apărută în 28 februarie 2007 în foarte serioasa publicație JAMA (Journal of American Medical Association)

s-a interesat în legătură cu speranța de viață a celor care consumă regulat nenumăratele pilule (pe care americanii le înghit fără să le numere). Aceste vitamine după care sunt înnebuniți într-atât încât să înghită pumni întregi la fiecare mic dejun şi pe care europenii, atât de des la remorca prietenilor buni din Statele Unite, încep să le adopte la rândul lor. Toți aceşti oameni se sprijină pe recomandările precise privind „factorii de risc”, care sunt fondate adeseori pe evidențe de bun-simț. Pe evidențe, cu siguranță, dar pe probe?

Să luăm drept exemplu problema creşterii osoase şi a osteoporozei. Oasele sunt constituite din calciu, laptele şi toate lactatele îl conțin din plin, aşa că mâncați iaurt şi nu veți risca să faceți osteoporoză. Da, dar cum se face că aproape două miliarde de chinezi şi oameni din Extremul Orient, care nu mai consumă deloc niciun produs lactat, odată înțărcați de la laptele mamei nu sunt mai osteoporotici decât noi? Veritabila problemă se găseşte în aportul de calciu sau în utilizarea sa? Este clar că după menopauză femeile se decalcifică, fără a fi schimbat regimul alimentar. Aşadar fixarea calciului este problema, nu cantitatea furnizată, şi putem să ne hrănim mult şi bine numai cu iaurt, cu camembert şi cu brânză grasă de Savoia, asta nu va schimba cu nimic situația!

Autorii articolului din JAMA au recenzat 68 de studii serioase (controlate) şi comparabile, regrupând 232606 participanți, ceea ce reprezintă o populație cel puțin respectabilă. Rezultatele au avut efectul unei bombe în mediile ştiințifice şi medicale: vitamina beta-caroten creşte mortalitatea cu 7%, vitamina A cu 16%, iar vitamina E cu 4%. Ei nu înlătură îndoiala în ceea ce priveşte vitamina C, explicând fără să se amuze că nu dispun de date suficiente! În sfârşit, doar seleniul iese din joc şi ar putea, dar nu este absolut sigur, să sporească longevitatea.

Ştiam de mult timp că beta-carotenul sporeşte riscul de cancer pulmonar la fumători şi foşti fumători şi că vitamina E poate fi periculoasă pentru persoanele cu antecedente cardiovasculare. Dar în acelaşi timp o asemenea creştere a mortalității cauzate de substanțele nevinovate pe care le regăsim în alimentația cotidiană înseamnă chiar mai mult din punct de vedere aritmetic. Aşadar, acest fenomen nu poate fi explicat printr-o manieră atât de simplistă.

Cum să înțelegem atunci că aceste substanțe naturale numite „vitamine” (etimologic, *vita* vine din latină şi înseamnă „viață”, şi este adevărat că prezența lor e necesară vieții) menite să favorizeze o stare de sănătate bună induc în realitate moartea? Produsele incriminate sunt în cea mai mare parte antioxidanți despre care ştim că se opun distrugerii celulelor, în particular a celulelor nervoase, prin mecanisme oxidative. În realitate, se pare că, în loc să fie eliminate în urină atunci când sunt consumate în cantități prea mari, ca cea mai mare parte a surplusurilor alimentare, aceste substanțe sunt stocate de către organism înainte să fie transformate în produse toxice, ele însele extrem de oxidante. În sfârşit, produsele care împiedică ruginirea se transformă în produse care favorizează ruginirea atunci când sunt prea abundente şi, mai ales, când sunt sintetice şi absorbite în stare pură!

În realitate, singurul mijloc eficace şi nepericulos de a-ți îmbogăți aportul de substanțe antioxidante şi de vitamine este acela de a consuma o hrană variată, bogată în fructe şi legume (cel puțin cinci diferite pe zi, dacă este să credem mesajele guvernamentale), a căror complexitate naturală favorizează bunul uz. Într-adevăr, melanjul extraordinar de important de molecule conținute într-un fruct sau o legumă proaspătă permite stabilirea unor asocieri eficace. De fapt, absorbția, utilizarea, eliminarea lor sunt mai bune şi fără

pericol când sursa este alimentară, naturală, prin comparație cu substanțele sintetice şi izolate. Astfel, chiar consumați în cantități mari, se pare că morcovii nu sporesc mortalitatea, spre deosebire de derivatul lor, carotenul.

Noțiunea de încredere în medicină este prin forța împrejurărilor contrară celei de încredere în ştiință. Adeseori sunt surprins să-i aud pe medici: „Credeți în homeopatie?” De parcă o practică ar trebui să se bazeze pe încredere, şi nu pe probe demonstrate.

Este aşa-numita *evidence based* medicine, sau medicina fondată pe probe. Totuşi, homeopatia dă rezultate acolo unde medicina zisă alopată eşuează. Vedem uneori pacienți entuziasmați de această metodă, căci nimic nu a mers la ei. Până aici este vorba de constatare, şi încrederea nu are nimic a face.

Că imediat ne punem întrebarea fundamentelor farmacologice şi nu placeboterapeutice ale acestei discipline este cu totul altă chestiune.

Nocebo şi cancerul

Cancerul este flagelul timpurilor moderne, ciuma contemporană. Odinioară, noi nu trăiam până la adânci bătrâneți, aşa încât să aibă într-adevăr timpul să se dezvolte, căci chiar dacă poate exista la tineri şi la copii, din punct de vedere statistic este vorba de o maladie corelată vârstei. De altfel, cancerul nu constituie întotdeauna o preocupare majoră pentru un continent ca Africa neagră. Astăzi, cancerul face ravagii pe scară largă în lumea dezvoltată. Este, de asemenea, la originea unei industrii farmaceutice dintre cele mai înfloritoare. Medicamentele antimitotice sunt extrem de lucrative, cu atât mai mult cu cât cuvântul „cancer” stârneşte teama, iar agențiile guvernamentale încalcă majoritatea regulilor pe care ele însele le-au publicat pentru a le putea comercializa mai

repede. Agențiile nu țin seama de comparațiile versus placebo, pe care le consideră indispensabile pentru celelalte boli.

Studiile pe termen lung sunt, de asemenea, neglijate. E vorba de a nu pierde timpul. Această grabă guvernamentală de a valida elaborarea de produse anticanceroase şi anti-SIDA este irațională şi este legată de teama oamenilor de ştiință şi a guvernanților.

Aceste maladii grave, cu siguranță, provoacă multe decese, dar nu mai multe decât diabetul zaharat, boala coronariană, ciroza hepatică şi chiar depresia suicidară.

Motivul rentabilității antimitoticelor este uşor de înțeles: ceea ce permite vânzarea unui medicament este rețeaua de clienți. Dacă un produs precum un antalgic priveşte toate specialitățile medicale, fără a socoti medicina generală, este necesară recrutarea unui număr prea mare de agenți comerciali pentru a-i informa pe medicii care dau rețete, lucru care costă mult şi înglodează în datorii laboratoarele. În sens invers, dacă o substanță foarte costisitoare priveşte un număr suficient de pacienți, dar foarte mic de specialişti capabili să o folosească, înțelegem cu uşurință că operația este mult mai interesantă pe plan financiar, pentru că nu trebuie plătiți decât puțini agenți comerciali. Şi este cu atât mai bine pentru pacienții care suferă de cancer, dar cu atât mai rău pentru cei cu dureri.

Actualmente, marea majoritate a laboratoarelor de cercetare consideră că în gene trebuie căutate cauzele cancerului. Aşadar, trebuie să se mizeze exclusiv pe depistarea erorilor de codaj ale ADN-ului nostru. Cu toate acestea, câteva voci discordante se ridică pentru a critica această orientare politică: de câteva decenii asistăm la o creştere exponențială a numărului de cancere de care, pe bună dreptate, genetica nu poate da seama. Şi, lucru curios, această creştere este concomitentă cu schimbările mediului

nostru înconjurător. Noi nu mai respirăm acelaşi aer ca strămoşii noştri, nu mai bem aceeaşi apă, nu mai mâncăm aceleaşi alimente, nu mai evoluăm sub aceeaşi lumină. Noi nu mai ducem acelaşi trai şi interacțiunile cu congenerii noştri sunt mult mai numeroase. Ne scăldăm într-un univers plin de unde de toate felurile. Nu ar trebui ca o campanie de comunicare cel puțin echivalentă celor referitoare la depistarea cancerului de sân sau de colon să alerteze opinia publică asupra caracterului cancerigen al anumitor alimente, al anumitor conservanți, al anumitor regimuri?

Lumina **ş**i cancerul

Poluarea luminoasă este permanentă şi, în afară de cazul în care ne aflăm în deşert, în munții înalți sau dacă navigam solitari pe ocean, nu ne aflăm deloc în întuneric complet. Iată-l din nou pe Edison pe banca acuzaților, căci în întuneric secretăm melatonina, hormonul puternic antioxidant şi, deci, din punct de vedere teoretic anticanceros. De acolo până la a ne gândi că sporirea numărului de cancere ar fi în parte legată de lumina artificială şi de reducerea timpului de somn nu mai este decât un pas, pe care unii l-au făcut fără rezerve.

Dintr-un punct de vedere teoretic, şi mai ales epidemiologie, este de conceput fără îndoială că toate aceste schimbări ecologice favorizează în parte creşterea numărului de cancere. Am putea atunci să ne întrebăm de ce cercetătorii îşi concentrează atât eforturile asupra geneticii moleculare şi neglijează în acest timp ecologia. Pot fi invocate două tipuri de explicații: de o parte frivolitatea, iar de altă parte economia. Dar pentru a percepe mai bine aceste procese, să încercăm să înțelegem motivele care i-au împins pe cercetătorii din trecut să se comporte exact în aceeaşi manieră în fața unui alt flagel sanitar: scorbutul.

Scorbut, lămâie şi alte bagatele

Scorbutul a nimicit flote întregi pe oceane, a decimat armate în campanie, a deşertificat țări. Astăzi avem o singură certitudine: scorbutul este exclusiv legat de o carență de vitamina C, şi este suficientă puțină zeamă de lămâie pentru a-l preveni. Prin urmare, practic a dispărut de pe planetă. Totuşi, a fost nevoie de mai mult de două mii de ani pentru a ajunge la această evidență. De-a lungul secolelor, toate publicațiile – şi Dumnezeu ştie cât de multe au fost – au insistat asupra unui singur tip de explicație: scorbutul nu loveşte decât oamenii care duc o viață rea, au apucături rele, trăiesc în mijlocul miasmelor toxice. De ce? Pentru că maladia „respecta epoletul" (expresie a epocii). Într-adevăr, ea nu lovea decât matelotii, infanteriştii şi săracii, toți oamenii care duceau evident o viață rea, dar îi ocolea pe ofițeri şi pe cei bogați, ale căror moravuri, cum ştie oricine, au fost tot timpul ireproşabile. În realitate, soldații şi echipajele erau hrănite cu alimente din conserve, pe când superiorii aveau dreptul la legume şi fructe proaspete. Tot aşa, în timpul cruciadei sale, Saint Louis, care fusese capturat şi închis de către sarazini, a fost vindecat de scorbut de către medicii musulmani, care au binevoit să-l hrănească convenabil. Dar la vremea aceea nu încăpea vorbă să fie recunoscut acest fapt elementar. De ce?

Să admitem că nu obiceiurile destrăbălate ale oamenilor mărunți erau cele care îi îmbolnăveau, ci exclusiv repartiția nedreaptă a hranei care nimicea armatele. În plus, procurarea de hrană proaspătă ar fi avut nişte consecințe economice deloc de neglijat. A fost aşadar nevoie de strângerea de probe şi de o aşteptare de aproape un secol după descoperirea publicată de către Lind pentru ca marina militară engleză să recunoască în sfârşit virtuțile sucului de lămâie şi, imediat, să îl claseze ca secret al apărării. Marele

motiv al înfrângerii sau victoriei (depinde de punctul de vedere) de Trafalgar rezidă în deținerea acestei arme secrete.

Dar oricât de incredibil ar putea părea asta, marinei comerciale engleze, din motive pur economice, i-a luat mai mult de o sută de ani înainte să utilizeze citricele pentru a crește speranța de viață a echipajelor. Până la începutul secolului al XIX-lea s-a continuat să li se facă morală scorbuticilor şi să fie trimişi la aer curat. De-a lungul a sute de ani, mijloacele de comunicare în masă, adică la acea vreme cursurile la facultatea de medicină, predicile la amvon, foile galbene ale colportorilor, maeştrii de la Sorbona şi faimosul şoptit la ureche, au insistat asupra imoralității scorbuticilor.

Am putea totuşi să spunem că povestea scorbutului aparține trecutului nostru, boala fiind învinsă. Nimic din toate acestea: în anul 1979 (ați citit bine), foarte respectabilul şi foarte seriosul Oxford English Dictionary imprima următorul text sub rubrica „scorbut": „Maladie caracterizată printr-o slăbiciune generală a corpului, un ramolisment extrem al gingiilor, o respirație respingătoare, erupții subcutanate, dureri ale membrelor provocate de expunerea la frig şi un regim prea bogat în alimente sărate". Parcă visăm – la două secole după Lind şi la mai bine de cincizeci de ani de la descoperirea vitaminei C de către Szent-Gyorguy apare o revenire a vechilor teorii cu schimbarea climatică şi alimentele sărate. Niciun cuvânt în legătură cu vitamina C.

Mijloacele de comunicare în masă au continuat deci să transmită fără să gândească o fantasmă milenară periculoasă şi ineptă, fondată pe o ideologie uşor de rezumat: scorbutul îi loveşte pe săraci, populație cunoscută pentru imoralitatea sa şi pentru lipsa de igienă.

Dar să revenim la cancer. Probabil că ne aflăm astăzi într-o situație oarecum apropiată de aceea a scorbutului, şi

este posibil ca în viitor istoricii să se întrebe de ce n-am văzut nimic.

În urmă cu câțiva ani, legăturile între țigară şi cancer erau contestate de un mare număr de medici şi de canale de comunicare pentru motive economice evidente. A fost nevoie ca Anglia să realizeze un studiu foarte simplu: să-i claseze pe medici în două grupe, fumători şi nefumători, şi să numere supraviețuitorii de-a lungul timpului. Astfel, dintr-odată corpul medical admite cu adevărat şi în sfârşit că „fumatul ucide”.

Legătura dintre încălzirea globală şi emisiile de gaze cu efect de seră a fost mult timp negată de către preşedinții americani când erau în acelaşi timp texani şi aveau legături cu industria petrolieră. Că discutăm despre importanța contribuției omului la acest ciclu natural de reîncălzire este de înțeles, că atacăm măsurile propuse este legitim, dar putem noi în realitate să negăm nocivitatea în acelaşi timp termică, chimică şi toxicologică a acestei poluări?

A te concentra asupra legăturii dintre de exemplu, hrană şi cancer, înseamnă a reveni la aducerea în cauză a întregii filiere agroalimentare, din momentul producției până la distribuția împachetată, ceea ce ar avea consecințe financiare considerabile. Or, conexiunea este evidentă între creditele de cercetare şi buna sănătate a economiei. În plus, dacă astăzi este relativ uşor să decriptezi genomul şi să găseşti implicațiile ADN-ului sau ARN-ului în geneza cancerului, să tipăreşti foarte multe publicații ieftine şi deci să asiguri perenitatea finanțării laboratoarelor de cercetare, este mult mai complicat să scoți un factor izolat precum alimentația pe bază de carne şi să tragi de aici concluzii practice. Încă o dată, ne găsim în situația plimbărețului nocturn care şi-a pierdut cheile şi nu le caută decât sub felinar, căci este singurul loc unde are şanse să le găsească, fiindcă numai acolo vede clar. Nu trebuie să uităm niciodată

că scopul principal cercetătorului ştiinţific nu este de a găsi, ci de a publica, căci acesta este pentru el un mijloc de trai.

Zeul Cercetare este un Moloh care se hrăneşte cu propriile sale articole. El se concentrează aşadar asupra a ceea ce este mai uşor (şi mai rapid) de publicat, în consecinţă nu găseşte ceea ce nu cercetează şi, în plus, contestă. Dacă incredibila (prin dimensiunile sale) anchetă chineză *(Colin T Campbell – The China Study)* ar fi avut răsunetul mediatic pe care îl merita, am fi asistat la o prăbuşire vertiginoasă a alimentaţiei pe bază de carne, urmată de falimentul unui anumit număr de regiuni (Argentina, Charolais...) şi ţări a căror economie este bazată pe creşterea animalelor, cu consecinţe greu de prevenit. Într-adevăr, această muncă, de neconceput de altfel, care a permis urmărirea de-a lungul anilor a unor cohorte extrem de importante de subiecţi, a arătat o legătură impresionantă între cantitatea de carne absorbită zilnic (în funcţie de cultură şi de mijloace) şi numărul de cancere. Cine cunoaşte această anchetă? Care sunt jurnalele, pe hârtie sau televizate, care au trimis special jurnalişti pentru a o verifica, pentru a da socoteală?

Este evident, de-a lungul acestui exemplu simplu, că maniera de a finanţa cercetarea cancerului şi de a o mediatiza ucide, şi va continua să ucidă, milioane de persoane în lumea întreagă.

Dar există încă motive psihologice şi culturale ale îmbolnăvirii populaţiei şi ale refuzului de a le ajuta să se vindece. Pentru a ne convinge, nu trebuie decât să vedem dificultăţile pe care le-a provocat căutarea primului tratament obiectiv eficace împotriva depresiei.

Zbor deasupra unui cuib de cuci

Psihiatria nu scapă de efectul nocebo, ba chiar dimpotrivă. Istoria electroşocului este o ilustraţie frapantă.

În anul 1938, doi psihiatri italieni, Ugo Certetti şi Lucio Bini, vizitează nişte abatoare italiene. Ei constată că, din motive umanitare, porcii, înainte de a fi înjunghiaţi, primesc un şoc electric în cap care le provoacă o criză de epilepsie. Or, ca toţi „psi” ai vremii, cei doi alienişti sunt în căutarea unei tehnici care să permită inducerea fără pericol a acestui fenomen de convulsii confundat cu noţiunea de şoc, una dintre fantasmele epocii fiind că un asemenea şoc poate induce nebunia şi că un alt şoc o poate vindeca. De ce o asemenea idee?

Din Antichitate s-a observat că atunci când anumiţi „alienaţi” (în realitate deprimaţi melancolici) făceau o criză de epilepsie, se vindecau la trezire. „Marele rău” era considerat ca marcă a eroilor precum Alexandru cel Mare sau Iulius Cezar. La fel, Roma, când un senator avea convulsii după ce ţinuse şedinţe la comiţii în plin soare, criza sa „comiţială” era considerată de bun augur. Prin urmare, au fost inventate numeroase tehnici pentru a-i face pe alienaţi în mod tranzitoriu (dacă este posibil) epileptici, în plus, anumiţi alienişti crezuseră că au observat o incompatibilitate între epilepsie şi nebunie. Deşi această credinţă era în totalitate falsă, pe atunci era împărtăşită de foarte mulţi. Şi toată lumea căuta metoda capabilă să provoace convulsii cu cele mai mici riscuri posibile.

Anumite metode erau de-a dreptul barbare. În absenţa unor publicaţii ştiinţifice fiabile, nu mă voi întinde foarte mult cu tehnica antică egipteană care ar fi constat în a-i expune pe pacienţi la descărcările peştelui-torpilă, electroşoc „avânt la lettre”. În secolul al XIX-lea, în sanatorii, căutam de asemenea în mod activ cum să declanşăm un şoc, o emoţie „salvatoare” la pensionarii ospiciilor. Anumite metode erau dintre cele mai exotice. De exemplu, se crea o grădină frumoasă cu un pod în stil japonez; când bolnavul îl traversa, era acţionat un mecanism şi cele două părţi se

îndepărtau, astfel încât nefericitul cădea în apa îngheţată.

Victoria celui mai original mijloc (sau a psihiatrului cel mai ţicnit?) îi revine incontestabil „orgii cu pisici” descrisă de către părintele Kircher în secolul al XVII-lea. Era vorba de o orgă sau de un pian la ale căror clape fuseseră ataşate cozi de pisici. O altă versiune descrie nişte vârfuri ascuţite care erau înfipte în corpurile nefericitelor feline. Fiecare animal era într-un compartiment şi erau alese cu vârste, talii şi sexe diferite, pentru a varia strigătele şi notele. Când un nebun în acelaşi timp depresiv şi meloman voia să cânte un acord, animalele scoteau nişte mieunaturi care prin efectul lor comic îi produceau o mare emoţie muzicianului. Oare de la această invenţie vine expresia „pian cu coadă”? Dar să lăsăm pana părintelui Athanasius Kircher în cartea a VI-a a Musurgie: „Sub degetele agile ale pianiştilor, vârfurile ciocănelelor începeau să atace cu artă cozile diferitelor animale. Acestea răspundeau mai întâi cu mieunaturi scurte şi clare, dar curând, înfuriate de frecvenţa împunsăturilor, modulau, crescendo şi rinforzando, sunete capabile să-i facă să râdă pe cei mai morocănoşi şi să danseze până şi pe şoareci – *et vei şorices ipsos ad saltum conotare*.

Ceva mai târziu, în anii 1930, şocul la Cardiazol, recomandat de von Meduna, inducea o stare de febră, de suferinţe şi convulsii în acelaşi timp spectaculoase şi periculoase, uneori mortale. Mai bine decât o poţiune amară!

Practica malariaterapiei a fost propusă de Julius Wagner von Jauregg (1857 – 1940). Ea i-a adus, în anul 1918, singurul Premiu Nobel obţinut vreodată de un psihiatru. Terapeuticile musculoase au toate favorurile oamenilor de ştiinţă şi ale mijloacelor de comunicare în masă... atât cât se aplică ele pe alienaţi! De data aceasta era vorba să se aplice un şoc provocat de paludism, care,

uneori, induce într-adevăr convulsii cauzate de febră. Psihiatrii, pe care în mod sigur nimic nu-i sperie, s-au complăcut să crească țânțarii şi să inoculeze paludismul, cu toate riscurile aferente, la nefericiți care cădeau din Caribda schizofreniei în Scilla febrei periodice. Din nefericire – sau mai degrabă din fericire! – câteva insecte au scăpat şi i-au înțepat pe gardienii nebunilor şi pe alienişti. Mai merge să impaludezi alienații, dar când e vorba de îngrijitori, este cu totul altă mâncare de peşte. Metoda a fost definitiv abandonată. Tocmai în acest context „febril" a apărut descoperirea celor doi alienişti transalpini ai noştri care nu au făcut decât să reia eseurile confraților lor egipteni antici deja menționați.

Cam la aceeaşi vreme, pornind din anul 1933, Manfred Sakel a început să inducă come hipoglicemice cu ajutorul insulinei. Aceste come puteau, dar nu întotdeauna, să ajungă până la crize de epilepsie. Această tehnică, în acelaşi timp periculoasă şi niciodată evaluată ştiințific în mod veritabil, a făcut furori şi a continuat să fie recomandată până nu demult. Se zvoneşte chiar că anumiți psihiatri ar continua să o recomande (?).

După câte vedem, numeroase efecte nocebo sunt provocate de credințe medicale eronate. Dar să revenim la porcii noştri şi la abatoarele lor vizitate de psihiatrii italieni.

După ce a fost testată tehnica electroconvulsivoterapiei (ECT) la alte animale (câini), care toți aveau convulsii sub efectul curentului electric şi apoi se trezeau în plină formă, metoda a fost aplicată la om de către Certetti şi Bini. Primul cobai uman a fost un schizofrenic. S-a procedat, bineînțeles, fără a-i cere părerea.

Cu siguranță, nu era decât un detaliu la acea vreme! Un alt detaliu – echipa îngrijitoare se opunea total acestei experiențe. La trezire, schizofrenicul a declarat: „Nu mai vreau încă o dată, este mortal!" Dar la acea vreme nu se

acorda nicio importanță vorbelor unui nebun şi i s-a făcut aşadar o întreagă serie, care ar fi dus la vindecarea sa, lucru uimitor, având în vedere că eficacitatea acestei tehnici este mai îndoielnică decât maladia, cu excepția anumitor simptome, precum catatonia sau agitația incoercibilă... Dar poate diagnosticul era eronat şi fusese vorba de un maniaco-depresiv, atât de bine pot semăna maladiile între ele după câțiva ani petrecuți în azil.

În ciuda acestor debuturi, al căror caracter etic este cel puțin discutabil, tehnica a cunoscut un succes fulgerător, dacă pot spune aşa! În câteva luni, azilurile unde ea a fost folosită au fost, se pare, golite de jumătate dintre alienați. Niciodată nu mai văzusem aşa ceva! Cum poate o teorie perfect falsă să genereze o terapie perfect eficace.

Putem deci afirma, fără riscul de a ne înşela, că ECT (electroconvulsivoterapia) a fost primul tratament obiectiv eficace din toată istoria psihiatriei. Prin urmare, chiar în mijlocul furtunii din 1939 – 1945, ECT a cunoscut o expansiune exponențială. Cea mai mare parte dintre persoanele internate în acea perioadă au beneficiat – sau au pătimit? – de şedințe de seismoterapie, rebotezate într-un mod pudic „electronarcoze”.

A venit mai 1968 şi cortegiul său de utopii flamboiante. Printre acestea, antipsihiatria a cunoscut un succes extraordinar. Un italian, Basaglia, a fost şi de această dată principalul promotor. Teoria era simplă: maladia mintală nu există, ea nu este decât simptomul unei societăți capitaliste bolnave. Să provocăm, să organizăm „Marea seară”, să schimbăm societatea şi nebunii se vor vindeca de la sine. Aşa se face că dincolo de Alpi, internarea şi chiar spitalizarea psihiatrică au fost proscrise. De pe o zi pe alta, toate azilurile (manicomio) italiene au fost închise, cu consecințele pe care ni le putem imagina.

În Franța, în valul antipsihiatriei, la puțin timp după

mai 1981 şi valul său roz, o delegaţie de politicieni proaspăt aleşi a venit în vizită la o unitate de suicidologie.

— Bună ziua, am venit să vedem ce faceţi, vrem să păstrăm o evidenţă a activităţii dumneavoastră înainte de închiderea acestei structuri.

— A, da?

— Da, căci văzând noua eră care se anunţă, suicidul va dispărea progresiv.

Ne-am fi putut gândi la o farsă, dar nu, aceşti oameni erau de bună credinţă, sinceri şi convinşi că vor aduce fericirea umanităţii şi, în frumoasa lor candoare, siguri că vor suprima disperarea. Păcat, de altfel, că s-au înşelat şi că numărul de suiciduri nu s-a micşorat prin urmare. Iar apoi, chiar dacă perioada hippie *peace and love* făcuse un pic epocă, orice formă de violenţă şi deci de constrângere trebuia evitată. „Este interzis să interzici” rămâne unul dintre sloganurile cele mai marcante din mai 1968.

Să notăm că psihiatria italiană nu şi-a revenit de altfel deloc din această abordare antipsihiatrică şi acuză un retard impresionant.

Scientologii, care, lucru dovedit, nu se dau înapoi în faţa şarmului învechit al criticilor desuete, continuă de altfel să-şi facă fondurile de comerţ cu critica absurdă a electroconvulsivoterapiei şi să-i dezinformeze pe pacienţi săptămână după săptămână cu manifestele lor duminicale distribuite în faţa porţilor spitalelor de psihiatrie.

Contextul era aşadar perfect în anul 1975 pentru ca filmul lui Milos Forman să cunoască un succes mondial. Contextul sociologic, plus talentul lui Jack Nicholson. *Zbor deasupra unui cuib de cuci* stabileşte un savant amalgam (oare voluntar?) între inofensivul dar spectaculosul ECT şi abominabila dar relativ puţin cinegenica lobotomie. Toate inimile bune se înduioşează – şi sunt indignate – în legătură cu soarta bietului jurnalist, victima torţionarilor în halate

albe care sfârşeşte în stadiul de legumă. Şi toţi repudiază electroşocul de-acum înainte asimilat unei tehnici violente, barbare şi represive.

Trebuie spus, de asemenea, că în mod progresiv se produsese o derivă în anumite instituţii psihiatrice unde electroşocul era indicat mai mult pentru motive lucrative *(o şedinţă de electroşocuri era cotată de către Securitatea Socială mai mult decât o şedinţă de terapie sau o perfuzie)* sau disciplinare decât propriu-zis terapeutice. În sfârşit, indicaţiile erau mai mult decât imprecise şi cam toată lumea „trecea pe la gegene", un alt amalgam nefericit cu porecla pe care militarii i-o dăduseră acestui generator de electricitate care servea la torturarea oamenilor în timpul războiului din Algeria, şi pe care anumiţi psihiatri mai maliţioşi îl prescriau ca tratament.

În 1973, Alexandr Soljeniţîn a venit la timp pentru a denunţa, pe bună dreptate, atrocităţile comise de către psihiatrii sovietici în Arhipelagul Gulag. Lumea occidentală, înmărmurită, afla în ce măsură psihiatria putea fi violentă. Să nu uităm că în urmă cu ceva timp războiul din 1939 – 1945 văzuse dispărând prin eutanasiere, 250.000 de bolnavi mintal în Germania, cu complicitatea activă a unui anumit număr de psihiatri germani, şi aproape 50.000 în Franţa, murind de foame sub privirea (mai mult sau mai puţin) pasivă a câtorva dintre colegii lor alienişti francezi. Presa de la acea vreme a început să gloseze asupra situaţiei de opresiune din psihiatrie, retransmisă de Michel Foucault în capodopera sa, *Istoria nebuniei în epoca clasică* (Gallimard, 1972) care descrie Marea închidere şi stabileşte, şi el, un amalgam foarte convingător (deşi relativ eronat!) între închisoare, armată, şcoală şi clinică de psihiatrie, pe care el le considera cele patru mari instituţii totalitare ale Occidentului. Spiritele erau coapte pentru a ataca ECT, considerat simbol al violenţei în aziluri, cu riscul de a

suprima un tratament eficace, de a-i împinge pe oameni la suicid, ceea ce este fără îndoială unul din cele mai rele efecte nocebo pe care ni le-am putea imagina în psihiatrie.

Literații epocii au strigat așadar „jos ECT”, iar practica a început să dispară progresiv. Când eram cercetător la Universitatea Stanford din California, în 1981 – 1982, niciun psihiatru nu îndrăznea să practice ECT pe coasta de vest a Statelor Unite ale Americii. Cum zicea amuzându-se șeful meu de serviciu, *You'd need pretty good lawyers* („Ți-ar trebui niște avocați al naibii de buni”). Orașul Berkeley a ajuns chiar să organizeze o consultație electorală pentru a-i întreba pe cetățeni dacă ar trebui interzis electroșocul ce provoacă „lovituri și răni voluntare”. Poporul a votat pentru a-l interzice, drept care Curtea Supremă l-a anulat, mulțumesc lui Dumnezeu, ca fiind neconstituțional. Să ne imaginăm că astăzi am propune un referendum pentru a-i întreba pe oameni dacă ar trebui autorizate perfuzia sau neurochirurgia!

Tocmai în momentul (1985) în care tehnica era pe punctul de a fi definitiv interzisă, OMS a început să se emoționeze și să-și pună întrebarea oportunității suprimării unei metode care fusese atât de tămâiată cu treizeci de ani în urmă. Un studiu statistic (meta-analiză) a fost întreprins pentru a permite comparația între efectele medicamentelor antidepresive și cele ale ECT. Verdictul nu a întârziat să apară: când diagnosticul este bine pus (depresie severă cu melancolie, depresie rezistentă...), electroșocul face mai bine, mult mai repede și mult mai regulat decât antidepresivele. În compensație, ca și cu medicamentele, recidiva intervine destul de des la un anumit timp după încetarea tratamentului. În plus, în ce privește reacțiile nocive, ECT s-ar dovedi mai degrabă mai puțin periculos și mai bine tolerat decât antidepresivele epocii, în asemenea măsură că una dintre indicațiile oficiale o privește pe femeia

gravidă, ECT fiind în final tratamentul cel mai puțin periculos pentru fat. A fost organizată o conferință de consens care a fixat condițiile etice (consimțământ lămurit dat în scris) şi tehnice (indicații clare şi enumerate, anestezie generală cu curara, şoc unilateral în cazul tulburărilor de memorie) ale metodei.

Am fi putut să credem că din acel moment presa şi ansamblul mijloacelor de comunicare în masă vor reabilita electroşocul.

Nici vorbă – şi astăzi subiectul rămâne exploziv. Am fost contactat de câteva ori de jurnalişti dornici să realizeze reportaje asupra ECT în serviciile pe care le-am dirijat, dar niciunul (cu excepția unuia mai recent) nu a fost difuzat vreodată, redactorii şefi considerând că subiectul „nu a ajuns încă la maturitate” (sic!) şi, de fapt, electroşocul îşi păstrează imaginea urâtă în spiritul public. Afurisit paradox, chiar mijloacele de comunicare în masă sunt cele care permit unui subiect să ajungă la maturitate! Această atitudine sectară este dăunătoare; într-adevăr, se întâmplă adesea ca pacienți terifiați, prost informați, să refuze să beneficieze de acest tratament, prezentând un risc mortal din cauza ratei ridicate de sinucideri ale acestei maladii. Se întâmplă chiar ca medicii generalişti sau psihiatri, din cauza ideologiei sau din lipsa cunoştințelor, să refuze această indicație.

Putem aşadar spune că din pricina complicității mijloacelor de comunicare în masă şi a anumitor medici, nu numai că electroşocul îşi păstrează proasta reputație, dar că în plus, se întâmplă ca pacienții care îl acceptă fără a crede în el să dezvolte o rezistență sau efecte secundare dăunătoare. Şi aici, eu cred într-adevăr că putem vorbi de efectul nocebo.

Uitarea fundamentelor biologice, genetice şi culturale ale bolii psihice conduce la o abținere terapeutică

scandaloasă. Am asistat de multe ori, student fiind, la abandonuri dramatice, aşa încât sunt indignat când văd anumiți pacienți melancolici şi suicidari care nu primesc decât cuvinte de alinare şi medicamente adesea ineficace, în locul unei serii de electroşocuri salvatoare, urmate de şocuri de reamintire timp de cincisprezece zile, apoi în fiecare lună pentru a preveni recidiva, aşa încât să trăiască, în sfârşit, fără medicamente sau aproape fără.

Putem afirma prin urmare că în domeniul depresiei, presa a dat greş şi continuă să dea greş în ceea ce priveşte menirea sa de a informa, inducând un efect nocebo major, uneori mortal.

CAPITOLUL IV
POLITICI EXASPERANTE

Politici exasperante

Nu ştiu ce s-ar fi întâmplat dacă l-am fi tachinat prea mult pe Napoleon Bonaparte în legătură cu statura sa mică sau dacă l-am fi ironizat prea mult pe Ludovic al XIV-lea cu privire la excrescența pe care o avea în creştetul capului *(anumiți istorici nu s-au abținut să născocească cuvinte cu privire la farsele Doamnei Natură, care a avut grijă să adauge o excrescență – o aşa-zisă fărâmă de frumusețe – pe creştetul capului unui om atât de important*), dar eu cred că acest gen de apropouri le-ar fi adus impertinenților rebeli câteva necazuri terminate la Bastille sau sub meterezele castelului Vincennes. Cu siguranță am fi glumit un pic la adresa ducelui de Guise, mai celebru mort decât în viață, dar tocmai... era mort. Victor Hugo a făcut destule ironii în legătură cu „Napoleon cel Mic”, alias Napoleon al III-lea. Dar, prudent, s-a autoexilat în siguranță la Guernesey. În

decursul anilor 1980 s-au făcut destule glume pe seama înălțimii lui Mitterand; de altfel, am îndrăznit (cu greu) să ne batem joc de taliile respective ale lui François Micuțul şi Helmut (Kohl) Uriaşul, primul trucând fotografia în care cei doi şefi de stat erau unul lângă altul, mână-n mână, cu privirea întoarsă spre viitor.

Sfârşitul codurilor bunelor maniere?

După intrarea în arenă a lui Nikolas Sarkozy, codurile par să se fi schimbat. Atât în campanie, cât şi după alegerea la preşedinția Republicii, aluziile la talonetele sale nu încetează, lucru deloc extraordinar în țara noastră de autori impertinenți de şansonete, chiar dacă atacurile asupra fizicului rămân şocante. În fond, caricaturile vizuale au existat dintotdeauna, Honore Daumier ducându-le la apogeu. Marionetele de la *Info* îl introduc cu regularitate în scenă, echipat cu Rolex şi plin de ticuri. Putem, de asemenea, considera că este conform tradiției hexagonale şi este adevărat că anumite cântece prerevoluționare în legătură cu Ludovic XVI-lea şi Maria Antoaneta nu erau prea amabile în ceea ce priveşte fizicul şi performanțele sexuale ale unuia şi comportamentul libertin al celeilalte. Este adevărat, în fine, că pamfletarii din Paris nu au procedat fără menajamente. Totuşi, nu există în tradiția franceză ideea de a le rezerva acelaşi tratament cronicarilor înşişi. De exemplu, eu n-am văzut încă marioneta lui Guy Cartier, nici nu am auzit destule răutăți despre volumul sau greutatea acestui cronicar amuzant de feroce. Nu sunt sigur de altfel că ar aprecia asta, deşi nu a fost ultimul care să glumească pe seama fizicului şefului de stat.

Martine Aubry, Christine Boutin, considerate „mici şi grase”, au întreținut şi ele acest tip de umor. Dar, în fond, ştim că politicienii au obrazul gros şi, pe urmă, nu au decât să-şi aleagă o altă meserie dacă nu suportă acest gen de

picanterie. Este, de asemenea, adevărat că nu există diferență de natură între o caricatură de *Le Monde de Plantu* şi o glumă răutăcioasă de-a lui Guy Cartier sau de-a lui Stephane Guillon.

Nimic de zis până aici, este tradiția, cel puțin în țara noastră.

În compensație, când o publicație ca *Marianne* scoate un număr special (21 aprilie 2007), argumente psi în sprijin, cu scopul de a demonstra clinic existența unei posibile serioase maladii mentale ale candidatului Nikolas Sarkozy – „Este nebun" – mi se pare că se pune aici o veritabilă problemă de fond şi că linia galbenă a fost depăşită. În afară de caracterul injurios, neetic al acestui tip de atac pentru individul care îl îndură, faptul de a le sugera cetățenilor că potențialul lor şef de stat este un alienat poate crea un climat de nesiguranță ale cărui consecințe sunt greu de măsurat. Există o adevărată diferență de fond între ireverența sau impertinența admise dintotdeauna în Occident şi un diagnostic de demență.

Se ştie de multă vreme că nu există secret medical când este vorba de personalități de rang înalt. Teoretic, potrivit ordinului medicilor, secretul este absolut şi persistă chiar şi după dispariția indivizilor. Nebunia lui Ludovic al X-lea Hutin, hemoroizii şi fistula lui Ludovic al XIV-lea, cangrena sa terminală, litiaza urinară a lui Napoleon al III-lea, sifilisul nervos al lui Gamelin sau al lui Lenin şi altele... Este adevărat că în acele timpuri străvechi lucrurile nu erau deloc reglementate. S-a ştiut încă de la moartea generalului de Gaulle despre existența unui anevrism al aortei, s-a aflat (un pic mai târziu) că François Mitterand avea un cancer metastazic de prostată. Oamenii au fost şocați de caricatura publicată în legătură cu boala Kahler a preşedintelui Pompidou şi cu hemoragiile rectale reprezentate fără menajamente pe coperta publicației *Hara-Kiri* în ziua morții

sale. Dar nu ne-am fi închipuit niciodată că cineva s-ar referi la boala psihică a unui potențial președinte utilizând termeni pseudoștiințifici. Problema este că oricine se ridică împotriva acestui tip de publicație va trece drept un sarkozist, incluzându-l și pe autorul acestor rânduri. Nu există niciun mijloc de a denunța un procedeu jurnalistic fără a fi inclus într-o categorie sau alta, căci intenția primează întotdeauna argumentației. Eu nu cred totuşi că aparțin vreunei mişcări politice şi ştiu că aş fi reacționat exact în aceeaşi manieră dacă acest gen de atac ar fi fost dirijat împotriva lui Segolene Royal sau François Bayrou. Vă garantez că un jurnalist oarecare, mai tupeist, n-ar fi avut nicio reținere în a le găsi ambilor semne de dezechilibru, cu condiția să găsească nişte „experți buni".

Nici nu îndrăznesc să-mi imaginez cum ar reacționa publicul dacă ar izbucni un conflict internațional, preşedintele fiind şeful armatei, potrivit Constituției țării noastre. Psihopatia lui presupusă, impulsivitatea sa, ticurile sale îl vor împinge să apese din neatenție butonul roşu atomic? Securitatea națională nu riscă oare să fie grav compromisă găsindu-se astfel în mâinile unui bufon iresponsabil? Este aproape ca şi cum pasagerii unui vas de croazieră ar afla că la bord au un comandant bolnav de Alzheimer care este total dezorientat. Cât despre mine, eu cred că, chiar dacă avem idei contradictorii în politică, chiar dacă urâm un adversar, este o dovadă de completă iresponsabilitate să lansezi anumite tipuri de atacuri. Încă o dată, efectul nocebo riscă să joace tare, şi ce-a urmat a dovedit-o.

La optsprezece luni după alegerea sa, Nicolas Sarkozy este preşedintele Europei. El s-a investit temeinic în noile sale funcții şi, cu aprobarea generală, îi merge destul de bine. Cota sa de popularitate creşte în opinia publică după o primă perioadă de cădere atribuită, între altele, unor

declarații și comportamente afective șocante, căci indiscutabil... „bla bla”; și totodată din cauza anumitor măsuri legislative considerate de către juriști ca atentând la libertățile individuale.

Criza economică izbucnește. Președintele Republicii face din nou dovadă de hiperdinamism. În realitate, el ia aproape aceleași măsuri ca și alți șefi de state din țările dezvoltate. Dar de data aceasta lucrurile sunt diferite. Este vorba de securitatea financiară a cetățenilor. Fiecare riscă să se găsească în șomaj, împovărat de datorii, în stradă, ca verișorii noștri din America și ale lor nu se simt protejați. Când ai un „nebun” în fruntea statului este mai degrabă amuzant, dar asta într-o perioadă de stabilitate, nu când lucrurile merg chiar rău.

Suicidul, mod de întrebuințare mediatică

Toamna lui 2009: microcosmosul hexagonal este zguduit de o a nu știu câta polemică în atmosfera lui „Oamenii se sinucid la France Telecom”. Acest val neliniștitor a fost provocat inevitabil de metodele de gestiune ale echipei de management. Articolele și emisiunile se înlănțuiesc, dezbaterile înfloresc, opoziția pune mâna pe dosarele: „Suferința la locul de muncă devine intolerabilă”, „Hărțuirea profesională, flagel al timpurilor moderne”, „întreprinderea, o lume închisă și nemiloasă”. Un director gafeur și lipsit de compasiune face greșeala să vorbească despre „modul de sinucidere”. Să-i fie rușine directorului!

Pâine binecuvântată pentru opoziția care ține dosarul. Nimeni nu-l întrebase nimic, dar un ministru afirmă, pentru orice eventualitate: „Poșta este ne-pri-va-ți-za-bilă”.

Puterea tremură din temelii. Capetele încep să cadă în întreprinderi. În sfârșit, cu prilejul celui de-al douăzeci și cincilea suicid reușit în ultimii doi ani, planul de restructurare al întreprinderii este amânat *sine die*.

Toată lumea aprobă. Burduful s-a înmuiat instantaneu. De altfel, era timpul, căci se profila o nouă polemică. Chiar înainte de următoarea. Şi de următoarea.

Suicidul cheamă suicidul

Ar trebui ca într-o zi politicienii să reflecteze un pic la chestiunile de sănătate publică înainte de a lăsa să se infiltreze anumite campanii, căci atât de mare este contagiunea în acest domeniu. Mecanismele de identificare muncesc din plin între egalii unei aceleiaşi întreprinderi, ca şi cum faptul de a mediatiza, deci de a justifica, de a glorifica un lucru, ridică tabuul autodistrugerii celor care îndură aceeaşi suferinţă, dar care nu s-au gândit neapărat la asta. Cunoaştem de mult timp acest fenomen în licee, unde adeseori moartea unui adolescent antrenează alte morţi. Nu i-ar veni nimănui ideea să afirme că „copiii se sinucid din vina profesorilor sau a directorilor sau chiar a învăţământului naţional”.

Suicidul este un fenomen multifactorial în legătură cu care pot fi luate în considerare elemente culturale, familiale, personale, profesionale, sociologice... Atunci de ce îşi permite presa acest gen de afirmaţii la adresa antreprenorilor marilor întreprinderi? Este oare legitim să-i transformi pe directori în ţapi ispăşitori? Şi cum se face că toată lumea găseşte normal să-i condamne fără proces pe angajatori mai degrabă de exemplu decât pe profesori? De ce toată lumea uită, de asemenea, că atâtea persoane s-au sinucis la France Telecom, acest gen de comportament tragic fiind foarte frecvent la şomeri, ţărani, anumiţi artişti, medici, veterinari. Să fie unele sinucideri mai puţin corecte politic decât altele?

Din nefericire, când încercăm să-i aducem în discuţie pe jurnalişti cu privire la acest subiect, răspunsurile lor sunt invariabile: „Noi nu ne facem decât meseria: presa are

misiunea de a informa”. Iar dacă insistăm mai mult: „Veți vedea că va fi tot din vina noastră”.

Şi dacă insistăm şi mai mult ni se taie, în fine, microfoanele.

Uneori, presa nu se mulțumeşte să constate zgomotos şi astfel să denunțe. Ea poate stigmatiza, ba chiar împinge la crimă, în cazul de față, la suicid.

Jurnali**ş**tii, ca **şi** politicienii, au memoria scurt**ă**

Este suficient să ne gândim la Roger Salengro şi la linşajul mediatic, injust şi nefondat, pe fundalul homofobiei, a cărui victimă a fost, din cauza jurnalelor de extremă dreapta care l-au acuzat că s-a ascuns în timpul Primului Război Mondial, pe când era prizonier în Germania. Suspiciunea a început să planeze asupra lui, şi nu numai din partea publicațiilor de dreapta. Nefericitul ministru, umilit şi disperat, a sfârşit prin a se sinucide. Simțindu-se vinovată, Franța a botezat străzi cu numele lui!

Un alt ministru, Frederic Mitterrand, a fost recent acuzat de pedofilie turistică de către aceleaşi persoane de extremă dreapta, tot pe fondul homofobiei. Această acuzație a fost preluată de membrii altor partide. Nu am dreptul de a judeca fundamentul acestor afirmații şi de a reaminti că cei care acuză pe oricine de a fi comis un delict fără a-l dovedi pot fi acuzați de defăimare. Dar teama de a patra putere este atât de mare, iar procedura juridică atât de complexă, încât puțini sunt cei care riscă o astfel de acțiune, căci pot fi siguri că o bună parte a presei se va năpusti asupra lor din reflex corporativ. Iar cariera lor va fi distrusă. Dar intenția mea nu este aceasta. În compensație, îmi permit, ca psihiatru, să fiu indignat împotriva celor ce riscă să-i scoată bolnavi pe contemporanii lor care, în fața acestui tip de manipulare a opiniei, nu au decât trei alternative: să facă pe grozavii, neacordând importanță, să răspundă cu aceeaşi

monedă sau să se îmbolnăvească şi, uneori, să moară. Contrar lui Salengro, ministrul culturii a optat pentru prima strategie. Unchiul său ar fi ales-o, fără îndoială, pe a doua, vădit cea mai eficace dintre toate, dar nu toată lumea este dotată pentru dispreț.

Suntem cu toţii complici

Obiectivul acestei lucrări nu este nici de a ataca, nici de a acuza, nici măcar de a denunța. Proiectul meu este mai degrabă de a reflecta asupra cauzelor acestor fenomene mediatice şi, mai presus de orice, asupra consecințelor medicale, care sunt majore. Dacă principalele mijloace de comunicare în masă care sunt presa scrisă, radioul, televiziunea, Internetul, politica, medicina, religia, justiția, fără a uita de cancanurile de tejghea, fac atâtea în domeniul catastrofismului şi al senzaționalismului, este la fel de adevărat că publicul nu aşteaptă decât asta. Cum nu există călău fără victimă, nu există jurnale televizate pline de drame fără telespectatori avizi de senzații tari. Unul se justifică, se hrăneşte cu celălalt şi viceversa. Este vorba probabil de un fenomen etologic. Animalul uman, fiind în acelaşi timp un prădător şi o pradă, are nevoie să fie avertizat în legătură cu pericolele care vor veni şi cu vânatul din apropiere...

Între tocsin şi dangăt, rămâne să fie găsită o măsură justă.

Legi ale efectului nocebo

Să nu ne înşelăm, eu nu vreau să acuz oamenii politici, oricare le-ar fi părerea. Ei fac adeseori ceea ce pot cu mijloacele de care dispun într-un context dificil de mondializare a economiei şi de federalizare (europeană sau americană) a legilor. Totuşi, nu avem încotro şi trebuie să recunoaştem că textele pe care le votează regulat într-un

frumos elan de generozitate au uneori efecte cel puţin toxice.

Închisoarea: speranţă deşartă

Un exemplu recent: a fost votată o lege care permite creşterea câmpului de aplicare a brăţărilor electronice. Mai mulţi condamnaţi şi deţinuţi în prevenţie vor putea ieşi din închisoare şi vor încerca să se reintegreze datorită noii dispoziţii legislative.

Formidabil, nu-i aşa?

Singura îngrijorare este că, dacă legea este un medicament, principiul său activ este banul. Cu alte cuvinte, dacă o lege este votată, dar finanţarea care permite punerea sa în aplicare nu este prevăzută, riscăm să provocăm un efect invers celui pe care îl speram.

Primul timp, fază a efectului placebo: speranţă trezită la deţinuţi (şi la familiile lor), care întrevăd posibilitatea de a se întoarce în aer liber; uşurare pentru supraveghetori; reducerea tensiunii în închisori. Cu excepţia câtorva reacţionari, cetăţenii se bucură, în marea lor majoritate.

Al doilea timp, faza de latenţă: aşteptare interminabilă, căci eliberarea anticipată nu intervine, din cauza bugetului pentru achiziţionarea brăţărilor şi a recrutării celor care vor fi însărcinaţi cu supravegherea ecranelor de control. Frustrarea sporeşte la cei care ar fi avut dreptul să fie afară, dar rămân înăuntru; închisoarea este mult mai uşor de suportat când ştim că merităm să fim înăuntru. Ea devine intolerabilă dacă ne gândim că am fi avut posibilitatea legală de a ieşi, de a fi afară... Ură împotriva principalei responsabile care preferă să defileze în ţinută Dior mai degrabă decât să deblocheze bugetele necesare.

Al treilea timp, faza, a efectului nocebo indus de decepţie, sporirea furiei, creşterea tensiunii în închisori, riscul exploziei. Revoltă a deţinuţilor, grevă a paznicilor, care denunţă pe bună dreptate suprapopularea carcerelor.

Sinucideri. Nemulţumire populară instigată de media pe bună dreptate. Nectarul s-a transformat într-o poţiune amară, rezultatul este exact inversul a ceea ce era de aşteptat.

Aceeaşi demonstraţie ar putea fi făcută în legătură cu legea în pregătire asupra suprapopulării închisorilor. S-a promis nu mai mult de o persoană într-o singură celulă. Şi acolo, dacă finanţarea nu este prevăzută, cei care se îngrămădesc câte cinci sau şase în paturi suprapuse cu o toaletă turcească în mijloc (fără paravan, nici perdea) pentru a-şi face nevoile vor suporta mai greu condiţiile lor abominabile de viaţă. Diferenţa dintre Simone Veil, ministrul sănătăţii, şi ultimii miniştri ai justiţiei este că ea, când a spus că va umaniza spitalele... a făcut-o!

Paritate: promisiuni nerespectate

Tot în registrul legilor nocebo, am putea evoca dispoziţia care prevede procentajul de femei la diferitele alegeri. Problema fusese prost pusă de la început, căci principiul procentajului impus, şi aşadar al discriminării pozitive, are ceva umilitor. El pleacă de fapt de la ideea că, fără o lege specifică, femeile ar fi incapabile să se impună, transformând femeile în asistate, ca oricare minoritate, deşi ele sunt net mai numeroase decât bărbaţii. Se ştie cu toate acestea că recompensa este mai eficace şi, mai presus decât orice, mai durabilă decât represiunea. O incitare financiară care ar fi redus cheltuielile partidelor, ale administraţiilor şi ale întreprinderilor capabile să propulseze femeile spre cele mai înalte responsabilităţi ar fi avut fără îndoială efecte mai convingătoare.

Cum amenzile sunt în orice caz puţin descurajante, partidele preferă să plătească decât să se supună acestei reglementări. Cât despre posturile de direcţiune în administraţii şi întreprinderi, nimic, nicio dispoziţie de

raportare nu a fost prevăzută... Prin urmare, din frustrate, femeile militante devin umilite. Impresia şi sentimentul de discriminare negativă sporesc. Furia lor este justificată.

Va trebui ca într-o zi legiuitorii noştri să se aplece cu seriozitate asupra acestei chestiuni şi să înceteze să îmbolnăvească societatea de care răspund cu promisiunile lor în formă de legi nefinanțate, chiar dacă în ei sălăşluiesc cele mai bune intenții din lume.

Comunicare politic**ă ş**i anun**ţ**uri toxice

Este vara lui 2002, caniculă. Bătrânii cad ca muştele. Ministrul de la acea vreme, medic şi profesor pe deasupra, este filmat în timpul vacanței. Publicul interpretează că el nu vrea să şi-o întrerupă pentru nimic în lume. Furie, căci este bine ştiut, cele treizeci şi cinci de ore şi concediile plătite nu ar trebui să li se adreseze oamenilor politici. Dezastrul se preconizează şi polemica, justificată de data aceasta, este în toi. Pentru a stinge focul, profesorul Mattei, un pompier foarte prost, spune că guvernul nu este responsabil de starea vremii. El nu are nimic să-şi reproşeze în toată această chestiune care ține de climă şi de o căldură prelungită a excepțional de mult. Nu am şti, aşadar, să-i imputăm cine ştie ce nici lui, nici ministerului său şi, imediat după aceea... Îl concediază pe şeful său de cabinet, desemnat ca responsabil cu totul.

Fără să-şi dea seama, el a utilizat ceea ce psihiatrii numesc în jargonul lor o „dublă legătură": guvernul afirmă că nu este responsabil, nici vinovat, dar pedepseşte totuşi unul dintre agenții săi. Legătura dublă are întotdeauna aceleaşi consecințe: furie, delir sau râs. Să luăm ca exemplu legătura dublă utilizată de o mamă care îşi vizitează fiul schizofrenic, spitalizat, căruia începe să-i fie mai bine. Se duc să se plimbe prin parc. Cuprins de un elan de tandrețe spontană, băiatul îşi trece brațul în jurul taliei sale care, în

mod imperceptibil, se încordează. El îşi retrage de îndată braţul, şi asta pentru ca mama să-i spună pe un ton moralizator: „Dar, dragul meu, de ce ți-ai retras brațul? Nu trebuie să-ți fie teamă să-ți exprimi sentimentele”. Imediat, a doua zi, boala recidivează. Putem să luăm, de asemenea, exemplul unui tată care îi oferă două cravate odraslei sale. Fiul (psihotic), pentru a-i face pe plac, îşi pune una din două, iar părintele observă: „Aşadar nu-ți place cealaltă?” Aceste injoncțiuni paradoxale care formulează simultan două afirmații contradictorii antrenează fie nebunia (delirul), fie furia, fie un hohot de râs. Tipul de reacție depinde de starea de sănătate a celui care primeşte aceste mesaje, la care este imposibil să răspunzi într-o manieră logică sau rațională.

În cazul caniculei şi al mesajului paradoxal al ministrului, efectul a fost imediat. Publicul s-a arătat scandalizat şi a fost rândul comunicatorului prost să fie concediat, eternă farsă a udătorului udat. Aşadar, efectul nocebo în politică se poate dovedi periculos atât pentru politician, cât şi pentru cetățean.

Moralul trupelor: Liban, Afghanistan

În 23 octombrie 1983, două atentate sinucigaşe au cauzat moartea a 241 de puşcaşi americani şi a 58 de militari francezi.

Aceste atentate au fost revendicate de către o organizație misterioasă şiită, necunoscută până atunci, Jihadul islamic. Pe site-ul de Internet intitulat „Drakkar” putem contempla curtea Invalizilor, sicriele aliniate, decorate, încinse cu tricolor. Preşedintele Republicii, impasibil ca sfinxul... La sfârşitul ceremoniei, François Mitterrand le spune tuturor trei cuvinte: „Franța, onoare şi sacrificiu!”. Şi are aceleaşi cuvinte de consolare pentru cele cincizeci şi opt de familii dezolate. La acea vreme, nu a fost

nicio polemică despre lipsa de pregătire a trupelor, vârsta căpitanului şi a trupelor sale...

August 2008, o ambuscadă pusă la cale de teroriştii afghani provoacă moartea a zece militari francezi. Aceeaşi ceremonie în curtea Invalizilor, aceleaşi sicrie aliniate, decorate, încinse cu drapele tricolore. Nicolas Sarkozy ține un discurs. Foarte emoționat, abia îşi mai ține lacrimile, vorbeşte despre solitudinea sa prezidențială când trimite tineri la moarte. Având grijă de supraviețuitorii fiecăruia dintre evenimente, am putut observa: compasiunea unuia a fost un balsam mai puternic decât impasibilitatea celuilalt, deşi polemica legată de cel de-al doilea atentat a făcut ravagii.

Condoleanțele prezidențiale, ca toate condoleanțele, sunt în primul rând destinate să fie remedii de consolare. Două epoci, doi preşedinți, două stiluri. Chiar înainte ca mormintele să fie închise, polemica a fost în toi. „Prezența franceză în Afghanistan este într-adevăr justificată?" Şi s-a insistat asupra incompetenței comandamentului trupelor noastre „prost pregătite, prost echipate, prost antrenate". Nu era dificil să găseşti cel puțin o soție, un tată îndurerat gata să ia microfonul pentru a face presupuneri, a acuza, a ridica un deget răzbunător. Camerele nu s-au întors deloc spre cei care au avut atâta mâhnire, dar s-au recunoscut mândri de fiii lor căzuți pentru patrie. Nu atât de eficace, prea desuet ca discurs, demodat chiar, când obiectivul este acela de a stârni plânsul prin scandalul şi disperarea pe care le provoacă.

Se cer investigații, numărători ale militarilor. Ar fi trebuit să fie trimise elicoptere de recunoaştere; oamenii erau destul de căliți, erau suficient de maturi? Oricine ştie că este preferabil să mori la 22 de ani mai degrabă decât la 20, după doi ani buni de antrenament mai degrabă decât paisprezece luni ridicole şi insuficiente. Se ştie, este mai

puțin dur să mori lovit de un glonț în piept când ești sergent sau caporal decât atunci când ești soldat de primă clasă.

Departe de orice idee de uniune sacră, opoziția vrea să formeze o comisie de anchetă parlamentară. În decursul unei dezbateri radiofonice, un general spune din nefericire că de fapt această operațiune este o victorie frumoasă, pentru că au fost uciși patruzeci de talibani și inamicul a luat-o la fugă luând cu sine corpurile. A fost linșat de jurnaliștii de fată. Nu i se cere să-și dovedească spusele, ci este recuzat cu ocări. A scrie despre un militar de carieră că „a murit pe câmpul onoarei” face din nefericire parte din riscurile meseriei oricărui editorialist. Este inclus în contract. așa este, chiar dacă pare oribil. Nimeni care să vorbească despre patriotism, glorie militară, câmp de onoare, noțiuni încă o dată învechite și ieșite din uz... Și totuși, acestea sunt foarte utile pentru moralul celor care sunt pe front și care trebuie să se întrebe ce caută acolo când ascultă la radio.

În sfârșit, Paris-Match publică fotografiile talibanilor pozând triumfători în fața rămășițelor franceze pe post de trofee. Este clar că jurnalul promovează cu bună știință, în mod deliberat, inamicul. Aflăm printre altele că cel puțin două dintre victime au fost ucise cu arme albe. În fine, se ridică anumite voci și, potrivit unui sondaj realizat la cald, trei sferturi dintre francezi sunt scandalizați. Fotograful ar fi trebuit să facă o pauză, să instaleze artistic combatanții pentru a pune mai bine în scenă clișeul, pentru a compune un tablou, pentru a-l face dramatic, spectaculos. Nu s-a luat nicio măsură împotriva jurnalului, nici măcar nu a fost evocată vreuna. Nu s-au luat măsuri personale nici împotriva numitului fotograf.

Ar fi politic incorect să vorbim de patriotism, de „sacrificiu suprem” în aceste timpuri ale războaielor din Golf, unde încăierările par virtuale, conflicte automate. Nu

mai suntem în războaiele din 1914 – 1918 sau 1939 – 1945, nu mai cântăm „Nu ne veți lua Alsacia şi Lorena” şi „Ne vom pierde lenjeria pe linia Siegfried”!

Când ne gândim la asta, nu poți distinge clar imaginile bombardamentelor din Bagdad de cele dintr-un film bun de război ca *Ziua cea mai lungă*, *Căpitanul Conan* sau *Salvați soldatul Ryan*. Este evident că pierderile nu ar trebui să-l preocupe decât pe inamic. Probabil voi trece încă o dată drept un reacționar paseist, dar eu cred că anumite polemici sunt deplasate şi e cu atât mai rău dacă folosesc cuvinte demodate, căci nu este bine să demoralizăm trupele noastre a căror misiune este suficient de dificilă, fiindcă e complicat să porți un război pe un pământ îndepărtat.

Cum s**ă** utilizezi medicamentul informa**ţ**ie în caz de r**ă**zboi?

Am lucrat în spitale de veterani în California, am îngrijit soldați mult timp după întoarcerea lor din Vietnam şi cred că am anumite competențe în domeniul particular al sindromului post-război, cel puțin în străinătate. Îmi amintesc de un pacient toxicoman, alcoolic, semivagabond şi... acoperit cu medalii militare. Îmi povestea: „Într-o zi, după o comemorare, mă duc la un restaurant cu doi sau trei prieteni, veterani ca şi mine. Eram în uniformă. Soseşte o familie americană din clasa de mijloc, un cuplu cu o fetiță din Extremul Orient. Cu siguranță un copil inocent ai cărui părinți au fost masacrați, nimiciți de către aceşti ticăloşi de puşcaşi marini.

Toți convivii îşi ațintesc spre noi priviri pline de reproş. Două sau trei insulte au fost la adresa noastră: *Bastard GI, fuck US Army*... Am înțeles în acea zi că noi eram demni de dispreț (răi) în această poveste. Am părăsit masa foarte repede, fără să ripostăm. O oră mai târziu, am luat prima mea doză de cocaină”.

Este foarte diferit să te lupţi la tine acasă pentru a-ţi apăra ţara împotriva unui invadator străin şi să te simţi tu însuţi invadator pe teritoriul bieţilor oameni care nu cereau nimic nimănui. Am văzut bine asta în Franţa: păroşii *(les poilus – poreclă dată soldaţilor francezi din Primul Război Mondial)* din 1914 – 1918 erau mândri să-şi arate mutra pocită, spre deosebire de cei care s-au luptat în Indochina sau în Algeria. Acest fenomen este ilustrat de o experienţă foarte veche, deşi un pic crudă: se ia un mărăcinar cu gâtul roşu, animal teritorial şi foarte agresiv, gata să sară la oricine poartă culoarea roşie, indiferent de talie, care îi penetrează spaţiul vital. Un pic ca şi omul. Aducem pe domeniul său un alt mărăcinar mascul cu gâtul roşu. El va face totul pentru a-l alunga fără menajamente, dovedind că este mai puternic. Luăm acelaşi mărăcinar cu gâtul roşu şi îl introducem într-o cuşcă pe care o instalăm pe teritoriul celuilalt mărăcinar. Neputând să fugă, va sfârşi prin a muri din cauza stresului. Morală: invadatorul sfârşeşte întotdeauna prin a fi mai puţin puternic decât proprietarul legitim. Francezii în Algeria, portughezii în Tanganyika, americanii în Vietnam, ruşii în Afghanistan au învăţat-o pe pielea lor.

Am putea cu siguranţă găsi contra-exemple: romanii şi legiunile lor au sfârşit prin a asimila şi prin a fi asimilaţi de majoritatea popoarelor pe care le-au cucerit, la fel ca incaşii, dar atunci trebuie ca invadatorul să facă efortul să respecte ţara invadată şi să adopte cultura ei fără a şi-o impună prea mult pe a sa. Este suficient să ne uităm la istoria colonizării europene pentru a constata că adesea respectul popoarelor invadate nu a existat în momentul întâlnirii, fie că ne ducem în Algeria, în India, în Tanganyika, în Congo, în Louisiana, în Indochina sau în Vietnam, în Australia... şi mă opresc aici.

Aşa cum media americană a descurajat trupele

americane din Vietnam şi a pierdut războiul în sensul militar începând să-şi impună sieşi o sângeroasă înfrângere mediatică, noi riscăm să cunoaştem înfrângerea de fiecare dată când ne atacăm propriile trupe. Media presupusă să facă bine prin a acoperi evenimentul şi prin a-l analiza îşi îmbolnăveşte ţara şi trupele. Medicamentul informaţie riscă din acel moment să provoace moartea, adică deruta (chiar dacă, în definitiv, a fost un lucru foarte bun din punctul de vedere al vietnamezilor şi, de asemenea, din punct de vedere moral). Să nu uităm de asemenea că au fost de două sau trei ori mai mulţi soldaţi morţi prin sinucidere decât în luptă. Este posibil de asemenea ca bolile (toxicomanie, alcoolism, obezitate, cancer, infarct, boala Alzheimer...) să fi fost mai numeroase la veteranii din Vietnam decât la cei din Al. Doilea Război Mondial. Culpabilitatea vehiculată de „războaiele rele" şi frazele nimicitoare ale jurnalelor omoară mai sigur decât mitraliera.

Se manifestă efectul nocebo.

Pentru a reveni la chestiunea ambuscadei din Afghanistan, nu aş merge până la a cere ca aceşti polemişti să fie aduşi în faţa curţii marţiale pentru înaltă trădare, cum s-ar fi întâmplat fără îndoială în alte timpuri (1914 – 1918), dar mi se pare că există un minimum de decenţă care trebuie respectat. Să fi fost influenţat de faptul că a trebuit să mă îngrijesc de pacienţi zdrobiţi de asemenea situaţie? Întotdeauna este dificil pentru un psihiatru să găsească argumente când în cauză este „opinia publică" în cadrul declanşării unei prăbuşiri psihologice. Este evident că pentru familii, ca şi pentru militarii rămaşi în teatrul de operaţiuni, cu genul acesta de articol de senzaţie nu este uşor de trăit. Cu atât mai puţin de murit.

Se întâmplă uneori ca partidele politice să fie cele care agravează disperarea.

Verzii sumbri

Campioni la toate categoriile amalgamului şi paradoxului, politicienii ecologişti combat de plăcere, fără distincție sau discernământ, instalațiile eoliene care sperie păsărelele, centralele nucleare periculoase din cauza deşeurilor radioactive, TGV-urile ale căror trasee vor distruge butaşii de viță-de-vie, pe care nu vom putea să-i sulfatăm cum se cuvine şi care nu vor putea să mai alcoolizeze populațiile, canalele de navigație (Rin-Ron) care ar putea denatura peisajele pe care totuşi nu prea multă lume le vede în această epocă a deşertificării câmpiilor... Totuşi, un calcul elementar ne-ar permite să înțelegem că reducerea poluării provocate de vânt, atom, trenuri şi vase de transport fluvial prin raportare la hegemonicele camioane va conta foarte mult în ceea ce priveşte pagubele mediului înconjurător, care vor fi minime.

De exemplu, pentru cetățeanul profan care sunt, riscul legat de deşeurile radioactive care vor fi probabil într-o zi, cine ştie, utilizate ca sursă de energie de către descendenții noştri, pare inferior riscului actual, şi cu adevărat real, al centralelor electrice pe cărbune şi petrol. Uneori, din nefericire, eco rimează cu Esso. Eu prefer mai degrabă ca ecologie să rimeze cu energie (regenerabilă). Verzii se amuză jucându-se de-a Dr. Knock, îmbolnăvindu-ne sistematic cu tendința lor de a transforma lumea într-un labirint gigantic fără altă ieşire decât recesiunea?

Trebuie s**ă** disper**ă**m din cauza discursului ecologic?

Pentru a înțelege mai bine aceste fenomene, există o experiență pe care biologii au numit-o „testul disperării”. Este de o mare simplitate. Un recipient plin cu apă cu pereții netezi, un şobolan şi un cronometru sunt suficiente pentru a-l realiza.

Delir de persecuţie

Din toate timpurile, unii bolnavi de schizofrenie au dat dovadă în acelaşi timp de imaginaţie şi de modernism, integrând elemente de actualitate în delirul lor de persecuţie. În urmă cu treizeci de ani, bolnavii noştri erau persecutaţi de către KGB în contextul războiului rece. Microfoane şi camere erau peste tot în ambuscadă, într-o lume ca a lui James Bond. Astăzi, lucrurile s-au schimbat pentru acest pacient de 35 de ani care se simte urmărit şi hărţuit de hoarde de anti-ecologişti. Fiecare hârtie aruncată pe stradă, fiecare detergent, fiecare pesticid, fiecare îngrăşământ chimic este dirijat împotriva lui de către o organizaţie supranaţională, al cărei singur scop este de a distruge planeta până la eliminare.

Ca atare, efectul nocebo al comunicării poate îmbrăca forme imprevizibile.

Testul desperării

Să introducem în apă un animal de laborator şi să-l observăm. Rozătoarea înoată câtva timp, apoi, constatând că eforturile sale sunt în van, sfârşeşte prin a renunţa şi se lasă la fund. Dacă am avut precauţia de a-i da dinainte un antidepresiv, va dispera mai mult timp. Testul disperării este o probă clasică de screening al medicamentelor psihotrope.

Cât despre mine, când îi aud pe Verzi, mă simt în postura şobolanului în cuşca sa, a peştelui în borcanul său. Mă simt ca – într-un laborator gigantic fără ieşire şi parcă am chef să mă las la fund... sau să mă intoxic lăsând la nesfârşit aprins motorul meu diesel!

Zvonurile cu conotaţie ecologică se propagă ca o dâră de pudră pe forumurile de pe Internet: „parabenele sunt periculoase”, „aluminiul conţinut în deodorante produce

cancer de sân mai ales dacă din nefericire ne-am epilat dinainte”, „adjuvanții conținuți în vaccinul antigripal vor ucide mai mult decât gripa”. Adevărat?

Fals? Intoxicare? Adevăr ştiințific? La naiba, nu mai ştiu nimic. De ce ecologiştii nu ar avea ei o celulă ştiințifică veritabil independentă şi deci indiscutabilă, care să se aplece serios asupra tuturor subiectelor sale şi să ne spună ce ar trebui să credem mai degrabă decât să urmărească îndeaproape, fără să reflecteze tot ceea ce ar putea dăuna finanțelor întreprinderilor capitaliste internaționale? Ideologia sistematic stângistă sfârşeşte prin a dăuna credibilității.

Ecologiştii au ajuns chiar să pună bioetanolul la stâlpul infamiei, căci în țările emergente ca Brazilia monoculturile pe care carburantul verde le-a suscitat au distrus efectiv mediul şi au ruinat culturile tradiționale. Aşadar, au decis în mod logic că este imoral să suprime întinderile posibil alimentare sau biodiversificate pentru a le afecta circulației automobile a popoarelor bogate... Toate acestea sunt adevărate, dar este probabil ca Europa să nu suporte deloc să vadă întinzându-se câmpiile producătoare de esență vegetală.

Pârloagele noastre europene furnizează orez Darfurului? De ce să amestecăm culturile țărilor bogate cu cele ale țărilor emergente? Nu ne-am putea imagina că întinderile de plante lăsate în sălbăticie pentru a proteja biodiversitatea pot fi recoltate în mod extensiv şi utilizate pe post de carburant cu condiția să interzicem monocultura şi să nu utilizăm pesticide, îngrăşăminte, ceea ce ar fi foarte uşor de reglementat? Randamentele la hectar ar fi slabe, operațiunea n-ar fi fără îndoială foarte rentabilă, dar ce contează, din moment ce suprafețele afectate sunt suficiente şi fac posibilă dezvoltarea faunei, a insectelor, a păsărilor, a reptilelor, a batracienilor şi a altor mici mamifere? Şi din

moment ce reducem consumul mereu dominant de carburanți fosili?

Încă nu i-am auzit niciodată pe ecopoliticieni să ceară o lege care să favorizeze bioetanolul provenind din câmpiile europene naturale... Şi totuşi n-ar fi nici complicat, nici foarte polemic. Nu este o idee nici de dreapta, nici de stânga. Oricare ar fi domeniul considerat, Verzii se comportă sistematic de parcă ar vrea să favorizeze industria petrolieră şi deci efectul de seră! Ei ne împing cu forța într-un univers pierdut dinainte şi combat toate soluțiile propuse. Chiar am auzit pe cineva care explica liniştit că fabricarea de pile fotovoltaice era poluantă, deci demnă de a fi exclusă! În niciun moment nu s-a reclamat că cercetările fac ca acest obiect să fie mai puțin poluant.

Cu siguranță, nu există soluție miracol într-o lume închinată dezvoltării, dar unele dintre ele sunt, în ciuda a orice, mai puțin rele decât altele. Fie că vrem sau nu, şi chiar dacă mă repet, un vas de transport fluvial sau un tren poluează mai puțin decât camioanele, chiar dacă dau loc la câteva stricăciuni cu ocazia funcționării lor. Ce contează dacă spargi câteva ouă ideologice când omleta energetică este bună!

OMG, se în**şa**l**ă** verzii?

(OMG = organisme modificate genetic)

Ecologiştii combat în egală măsură organismele modificate genetic pentru un ipotetic risc sanitar şi, de asemenea, pentru pericolul reducerii biodiversității prin diseminarea polenului hegemonic. Desigur, câteva studii pe şoarecii de laborator hrăniți cu porumb sau cu soia OMG sunt un pic îngrijorătoare, pentru că ele ar conduce la o reducere a fecundității mamelor şi la o scădere în greutate a puilor de şoarece. Problema este că aceste studii nu au fost validate de autorități independente. Mijloacele media

precum Canal + au fost atacate de către persoanele intervievate deoarece au realizat anumite studii şi au reproşat manipulările de tipul tăieturilor din raport care denaturau conţinutul cuvintelor. Pe scurt, dezbaterea este confuză şi nimeni nu mai ştie câtă crezare merită aceste cercetări mai mult sau mai puţin suspecte de parţialitate. Îndoiala este totuşi permisă şi ar avea nevoie de noi studii realizate de laboratoare indiscutabile. Este posibil, ba chiar probabil, ca anumite OMG să fie periculoase. De acolo până la a generaliza... La ora actuală, potrivit înaltului Consiliu al Biotehnologiilor, creat în anul 2009, rapoartele privind toxicitatea OMG rămân discutabile, atât cu privire la metodologia lor, cât şi la modul lor de tratare statistică, niciunul dintre studiile în discuţie nefiind corect conduse. Să nu pierdem totuşi din vedere că ideea de bază este de a reduce folosirea pesticidelor şi a îngrăşămintelor, chiar dacă, din păcate, suntem departe de a proceda întotdeauna aşa. Principiul OMG nu trebuie întru totul condamnat doar pentru că anumite practici industriale sunt imorale şi culturicide.

Verzii denunţă cu forţă seminţele neocoloniale, OMG-urile sterile care îi condamnă pe ţăranii de la noi şi din ţările în curs de dezvoltare să se aprovizioneze de la industriaşi fără scrupule. Şi adevărul este că e o ruşine! Există cu toate acestea un adevărat paradox în a stigmatiza riscul pentru mediul înconjurător legat de posibilitatea unei fertilităţi a polenului acuzându-i pe fabricanţi că nu produc decât plante sterile, deci prin definiţie nedifuzabile, deoarece nu sunt reproductibile.

Cât despre riscul direct al OMG asupra sănătăţii, deşi nu sunt un specialist în problemă, nu cred că tubul nostru digestiv şi enzimele sale ce descompun moleculele fac diferenţa între lipide, glucide şi proteine OMG şi cele naturale, pentru că, în orice caz, totul se găseşte repede în

stadiul de aminoacizi în circulația noastră, încă o dată, mi se pare că nu ar fi nici complicat, nu ar dura nici prea mult şi nu ar fi nici foarte costisitor de verificat destinul OMG după digestie. Şi, în tot cazul, având în vedere că noi consumăm fără ştirea noastră în permanență alimente conținând OMG, ar fi trebuit să asistăm la o explozie de epidemii în toată regula dacă aceste produse ar avea o anume toxicitate.

Şi apoi, câinii şi pisicile de rasă, vacile de Charolais nu sunt organisme modificate genetic? Trandafirii şi pomii fructiferi moderni trebuie să fie altoiți cu fragmente selecționate pe port-altoaie aparținând unei alte specii. O varietate de trandafiri de un albastru pur a fost realizată făcând apel la genele altor flori ce dispun de această culoare atât de frumoasă. Grădinarii au realizat mereu şi încă realizează himere... OMG-uri! Cât despre şoarecii transgenici aşa-zişi knock-out, ei sunt considerați astăzi ca esențiali, indispensabili, pentru majoritatea cercetărilor de vârf, cu precădere în terapeutică, în anumite abordări noi. Tot OMG. Dacă i-am asculta pe aceşti ecologişti anti-orice, n-am mai găsi cireşe în niciun anotimp.

Întâmplarea face ca, din cauză că se opun la toate şi nu propun nimic ca alternativă credibilă, partidele ecopolitice să întărească impresia de putere generală şi disperarea omului modern confruntat cu efectul de seră şi cu încălzirea planetei. Rămâne să ne întrebăm dacă stângiştii extremi, revoluționarii, troțkiştii şi alți combatanți nu caută să favorizeze de fapt Marea seară, ceea ce ar conferi cel puțin coerență acțiunii lor.

Nu ştiu cum vă simțiți dumneavoastră, dar pe mine asta mă îmbolnăveşte de disperare, căci, în mod normal, ideea ecologică, nici de dreapta, nici de stânga, este singura care poate avea într-adevăr un viitor în politică. Este suficient pentru a vă convinge să constatați scorul la

alegerile europene ale unui Daniel Cohn-Bendit, care, opunându-se Verzilor hexagonali, vorbeşte despre ecologie în Europa adoptând un ton optimist. După mine, Dany „ex-roşu” (sau „neo-verde”, conform daltonismului fiecăruia) este un bun medic planetar, căci aerul său, tonul său, intenţiile sale rămân pozitive, nu sunt niciodată deznădăjduite, nici sistematic împotrivă, ceea ce nu înseamnă că sunt angelice. El vorbeşte sincer, nu spune că merge cu bicicleta când tocmai coboară din maşină!

Să ne înţelegem bine, eu sunt un ecologist înveterat, grădina mea nu a cunoscut niciodată pesticide, nici îngrăşăminte chimice; ceea ce critic eu sunt mişcările ecologiste franceze. Qui bene amat, bene câştigat *(Cine iubeşte bine pedepseşte bine – „bine” în sensul de „în maniera potrivită”*).

Ecologia f**ără** disperare

După ce am văzut magnificul documentar Home, realizat de către Yann Arthus-Bertrand, nu mă pot stăpâni să mă plasez între admiraţie şi furie. Frumuseţea imaginilor este incontestabilă, dar comentariul nu este. Difuzarea acestui documentar a fost mondială şi anunţată cu surle şi tobe. Pentru a fi schematic, trei tipuri de populaţii au fost avute în vedere (sau nu) de către acest film care, între paranteze fie spus, a fost realizat în avion şi elicopter şi ar fi trebuit să achite un afurisit de pachet de taxă pe cărbune:

1. Cetăţenii occidentali ca dumneavoastră şi ca mine, dragi cititori, înzestraţi, informaţi, sensibilizaţi. Nimic nou în acest documentar, decât ce este convenit, aşteptat, politico-ecologic corect. Da, totuşi e ceva: imaginile sunt atât de frumoase, atât de captivante, că ascultăm în ciuda întregului comentariu. Ciudat paradox. Iar când am terminat de ascultat, dată fiind seriozitatea autorului, reputaţia sa, ne spunem… că suntem terminaţi. Că procesul

este fără îndoială ireversibil şi că, în orice caz, poluarea este industrială şi mai ales politică. Putem să ne gândim că statele industrializate au început să conştientizeze şi că tehnologia va fi într-o zi capabilă să reducă emisiile de gaze cu efect de seră şi să utilizeze din ce în ce mai mult energii regenerabile. Țările emergente utilizează prea mult cărbune, cresc prea multe rumegătoare, îşi ard pădurile, iar competiția între țările bogate este de aşa natură că niciuna nu va risca să ofenseze Brazilia, China, India, Indonezia, care reprezintă nişte piețe sacre. O lume care nu se dezvoltă este, pur şi simplu, de neimaginat când nu suntem alertmondialişti.

2. Cetățenii care au televizor, dar cărora le lipseşte educația ecologică. Pentru ei, mesajul este complet disperat. Speciile dispar, solul înghețat din regiunile arctice de asemenea. Planeta se încălzeşte din vina noastră... dar nimeni nu poate face nimic, pentru că nimeni din aceste straturi sociale nu are nici cea mai mică fărâmă de putere. Am întâlnit destule persoane în reală suferință, roase de angoasă, îngrozite de ideea că, din vina lor, copiii vor trăi şi vor muri într-un deşert arzător. Pentru mine ca psihiatru nimic nu este mai rău decât să dai cuiva sentimentul de culpabilitate fără a-i da mijloacele de a lupta împotriva lui. Din nefericire, rămâne dificil, când nu eşti bogat, să nu ai altceva decât leduri sau becuri electrice de consum mic, aparate fără diode, o maşină nouă puțin poluantă. Şi oricum, rămân cei bogați, cu ale lor 4 x4, cu avioanele lor pe cer. Eu cunosc pacienți care, după una sau două depresii, au decis unilateral să nu aibă copii, ceea ce le-a pus cuplul în dificultate.

3. Cetățenii fără televizor. Ei nu sunt deci la curent (atât în sens propriu, cât şi figurat). Ei figurează printre principalii responsabili de încălzirea globală, despădurind, şofând cu combustibili răi, braconând, poluând, defrişând

fără limite. Şi înmulţindu-se prea repede, de asemenea. Cu siguranţă nu este politic corect, cu atât mai puţin moral, să-i punem sub acuzare, căci colonizându-i, i-am forţat să adopte acest comportament suicidar pentru planetă.

Să adăugăm o a patra categorie, a liderilor, a şefilor de stat, a oamenilor politici (şi a economiştilor). Aceştia sunt perfect informaţi şi vor lua „deciziile bune”, cu condiţia ca ele să le asigure realegerea. Este, de altfel, după părerea mea, singura utilitate a filmului: să provoace o presiune asupra acelor oameni. Problema este că trăim în democraţie, „cel mai rău (dintre sisteme) ... lăsându-le pe toate celelalte la o parte” *(frază atribuită lui Sir Winston Churchill*). Or, în democraţie sistemul este electiv, ceea ce-i face pe aleşi să fie dependenţi de electorii lor, şi aşadar prin forţa împrejurărilor mai mult sau mai puţin demagogic. Este dificil atunci să pretinzi economii de energie inevitabil nepopulare... Fiecare ar vrea să suprime 4 x4 al vecinului, dar în niciun caz pe al său. Când vor înţelege ţări ca Statele Unite, Franţa, Germania şi toate celelalte mari puteri democratice că mandatul prezidenţial nu ar trebui să fie niciodată regenerabil, singura manieră de a evita demagogia?

Nu este mai puţin adevărat că m-am culcat foarte enervat din cauza acestui film care m-a adâncit în desperare, căci atât de catastrofice sunt predicţiile sale şi soluţiile modeste... Pur efect nocebo! Din fericire, asta nu m-a împiedicat să dorm bine şi să fabric hormoni antideficit imunitar tot visând la o lume respectuoasă cu oamenii, cu cultura şi cu demnitatea lor. După mine de fapt, în afară de respectul faţă de mediul natural înconjurător, ecologia ar trebui să ţină cont în primul rând de cultura fiecăruia dintre popoare, să o respecte şi să nu-i impună vederile sale neocoloniale ecolo-etno-culturale. Altfel ajungem la catastrofe sanitare. Astfel, în mai multe regiuni din Africa,

prezervativul anti-SIDA este considerat un mijloc de opresiune din partea albilor, destinat să-i priveze de unul dintre singurele lucruri care le rămân: plăcerea. De ce acest zvon? SIDA te face slab şi palid. Or, umanitarii sunt în general occidentali albi şi cel mai adesea supli. Aşadar, ei n-ar şti să se pună în gardă faţă de maladie şi ar căuta să-i contamineze pe negri lansându-i pe pista falsă a prezervativului antiplăcere. Atâta timp cât organizaţiile ca OMS nu vor ţine suficient de mult la ecologia culturală a popoarelor pe care pretind că le ajută, atâta timp cât vor să-şi impună modelul lor occidental, riscă să se găsească într-o confruntare cu acest gen de quiproquo.

Mai degrabă decât să se bazeze pe o viziune angoasantă a lumii ieşite dintr-o ideologie revoluţionară, ecologia, cea adevărată, ar trebui să fie fondată în mare parte pe antropologie, care este ecologia popoarelor.

CAPITOLUL V
EGOCENTRISM şi ETNOCENTRISM

Egocentrism şi etnocentrism

Tendinţa noastră de occidentali de tradiţie iudeo-creştină este întotdeauna aceea de a judeca prin prisma culturii noastre. Ca toate celelalte etnii de altfel, credem că noi deţinem adevărul, morala, etica. Diferenţa dintre noi şi celelalte triburi este următoarea: cultura noastră a devenit dominantă datorită faptului că stăpâneşte mijloacele de comunicare. În plus, uităm că, pe plan strict demografic, două treimi ale planetei aparţin altor tradiţii, altor culturi, pe scurt, că de două ori mai mulţi oameni ca noi gândesc diferit de noi. Acesta este etnocentrismul.

Fiecare cultură îşi imaginează că celelalte sunt exotice,

deci interesante, dar că niciuna nu se compară cu a sa şi că tradiţiile celorlalte sunt gravate în marmură. Imuabile. Şi totuşi, nicio cultură nu este împietrită şi toate evoluează. De exemplu, în urmă cu câteva decenii, evreii marocani, în zilele de Bar Mitzvah tăiau gâtul unui cocoş deasupra capului unui copil, stropindu-l cu sânge, ceea ce, fie spus în trecere, a provocat destul de multe fobii alimentare (la păsările de curte) în acest grup. La ora actuală, animalul deja mort şi nu sângerând este trecut pe deasupra capului.

Etnocentrismul ne priveşte pe toţi. Jurnaliştii din presa naţională sunt atât de conectaţi că uită de preocupările profunde ale cititorilor lor. Cât despre medici, ei se cred atât de savanţi încât ignoră regeşte nivelul de înţelegere al bolnavilor.

Comunicare medicală şi antropologie

Prăpastia culturală din ce în ce mai largă care separă medicii deţinători ai unei culturi savante de pacienţii deţinători ai unei ştiinţe profane ne îndeamnă să ne punem anumite întrebări. Cum se face că „oamenii” produc întotdeauna mai multe sindroame funcţionale cu „fenomene la modă” ca fibromialgia sau oboseala cronică, atâta timp medicina oficială nu are niciun tratament convingător pe care să-l propună? Patologia funcţională reprezintă între 40% şi 60% dintre consultaţii, în funcţie de specialităţi. Nu e acolo o problemă de comunicare? Pacienţii nu caută ei să „provoace medicina”, să se pună la nivelul de înţelegere al medicului lor producând simptome „serioase”, fizice, ştiind indubitabil că cererea „Sunt bolnav, am o stare rea” nu va fi auzită, nici înţeleasă, şi cu atât mai puţin luată în considerare într-un cadru occidental? Nu este probabil anodin să constatăm că persoanele imigrante de curând au cele mai multe simptome prin intermediul faimosului „sindrom mediteraneean” care îi atinge pe portughezi,

magrebieni, turci sau români.

Sindroame funcţionale induse experimental

În anul 1961, profesorul Pierre Pichot, un psihiatru, a conceput un studiu original1: recrutând studenți de la medicină ca voluntari sănătoşi, el le-a propus să înghită un comprimat fără să facă cel mai mic comentariu cu privire la acțiunea sa presupusă. Era de fapt lactoză, o substanță fără acțiune farmacologică propriu-zisă, deci un placebo pur. A doua zi, i-a întrebat ce efect a avut faimosul comprimat, invitându-i să completeze un chestionar care explora trei categorii de simptome: fizice, intelectuale şi timice (dispoziție). În fiecare dintre aceste trei categorii, 15 până la 25% dintre ucenicii noştri medici au notat o schimbare, jumătate înclinând spre o ameliorare, iar cealaltă jumătate spre o agravare a performantelor. Cu alte cuvinte, jumătate dintr-un sfert al acestor persoane care se simțeau bine la început şi care au luat leacul de şarlatan s-au simțit mai puțin bine după douăzeci şi patru de ore: obosiți, dormiseră prost, erau mai puțin în formă, mai puțin performanți din punct de vedere intelectual, cu amețeli, câteva grețuri, o dispoziție rea... iar cei din cealaltă jumătate de sfert au găsit mijloace de a se simți mai mult decât bine! În funcție de cum erau, optimişti sau pesimişti, plini de speranță sau descurajați, pozitivi sau negativi, studenții au dezvoltat un efect placebo sau nocebo.

Faptul că un placebo prescris la subiecți sănătoşi este capabil să producă simptome funcționale marcate cultural ar trebui să-i incite pe practicieni să mai reflecteze un pic la această chestiune majoră a disciplinei noastre. Ei ar putea astfel să evite un mare număr de efecte nocebo legate de stilul lor de comunicare. Auzim prea adesea fraze precum „Fibromialgia nu există, doamnă” sau „Oboseala cronică este o maladie a leneşului”. Aceste mesaje promovează

respingerea, abandonul, disperarea şi deci agravarea, fără să uităm că ele sunt complet false, căci tuturor acestor oameni chiar le este rău şi sunt efectiv epuizați, chiar dacă medicina nu înțelege nimic.

Nefericiții care suferă de această stare de rău se îndreaptă atunci spre tămăduitori sau Internet, descoperă tot soiul de ipoteze şi se simt şi mai pierduți şi disperați. Şi bolnavi!

Cu toate acestea, nu trebuie să credem că etnocentrismul nu priveşte decât presa şi medicina. Judecătorii occidentali nu scapă nici ei de acest flagel.

Justiţie şi antropologie

Să luăm exemplul exciziei. Practică mutilantă barbară, contrară eticii noastre. Strict ilegală de altfel. Mi-aş dori totuşi ca într-o zi un jurist să-mi explice care este diferența de natură dintre excizie şi circumcizie. În ambele cazuri, este vorba despre ablațiunea unei părți a corpului uman de către un non-medic. Totuşi, nimeni, slavă Domnului, nu condamnă circumcizia, considerată ca fiind nepericuloasă (fără nicio îndoială) şi deloc contrară tradițiilor țării noastre, deci fără a aduce în cauză ordinea publică. Dar în planul principiilor şi dacă îndrăznesc să spun al anatomiei, insist, nu există nicio diferență teoretică, ci etnică. Legislatorii noştri, la fel ca polițiştii şi judecătorii şi noi înşine suntem cu toții etnocentrişti şi pentru noi circumcizia face parte din cultura noastră, spre deosebire de excizie.

Ar trebui deci condamnați cei care practică excizia. Cine şi-ar putea imagina contrariul? Cine ar îndrăzni să şi-l închipuie, fie şi doar pentru o clipă? Şi totuşi!

Cine îşi aminteşte că în Paris, în plin secol XX, până în anii 1950, era cauterizat clitorisul bietelor fetițe bogate şi bolnave, clorotice, plăpânde, prin urmare înclinate spre masturbare? Era un lucru bineînțeles validat de ştiința

medicală a epocii. Nimic tribal acolo, era o chestiune ştiinţifică, vă spun eu! Exact ca circumcizia din Statele Unite, care a debutat ca un mijloc de a-i împiedica pe băieţii plăpânzi să se dedea masturbării, responsabilă de paloarea lor. Abia apoi argumentul igienic – „prepuţul favorizează infecţia” – a venit ca o justificare a posteriori.

În mod regulat, femeile africane se găsesc în închisoare. Îndată eliberate, reîncep. Unele au fost condamnate de până la optsprezece ori, însumând zeci de luni de închisoare, ceea ce nu le împiedică să continue. Pentru aceste matroane, încarcerarea este de neînţeles, căci ele se consideră (şi sunt considerate de grupul lor) nişte femei onorabile, care îşi împlinesc misiunea, permiţându-le fetiţelor să acceadă la feminitatea lor (suprimându-le apendicele masculin în timp ce la băieţi este extirpat prepuţul, considerat în aceste etnii ca parte feminină) şi deci la plăcerea amoroasă. Şi nu contrariul, cum anumiţi feminişti prost informaţi gândesc greşind. Catolicismul este cel care le interzice (aproape) întotdeauna femeilor plăcerea!

Nu este evident vorba aici de a tolera o practică mutilantă, periculoasă şi pe deasupra contrară legii republicane în virtutea principiului indisponibilităţii corpului uman (Codul Civil art. 16), dar nu ar exista o altă cale de a aborda acest subiect diferit, de a nu depinde de singura, deşi necesara, represiune, de a face act de pedagogie? Cine a spus că judecătorii erau acolo doar pentru a pedepsi, nu şi pentru a explica?

Republica franceză s-a arătat capabilă să integreze o practică ilegală ca tăierea rituală a oilor cu ocazia sărbătorii Aid-el-Kébir organizând un rit de substituţie. Ne amintim de polemici, Brigitte Bardot în frunte, cu privire la tăierea jalnicelor capre şi oi scăldându-se în sângele din scăldătorile sacrificiale. Statul a reuşit să inventeze conceptul de abator efemer, care permite satisfacerea în acelaşi timp a

exigențelor legitime ale Islamului şi a precauțiilor, tot legitime, în materie de igienă. În sfârşit, este împăcată şi sensibilitatea (exagerată?) occidentală cu privire la animale, totul funcționează perfect de mai mulți ani.

N-ar exista oare o cale, în ceea ce priveşte excizia, de a face apel în primul rând la nişte antropologi de origine africană pentru ca, în fața tribunalului şi în privat, să le explice celor care practică excizia – cu cuvintele potrivite – de ce această practică recunoscută la ele nu este acceptabilă în Europa? În plus, ar părea interesant de organizat o comisie de reflexie care să reunească diferiți protagonişti, antropologi, africanişti, imami, asceți musulmani, excizatoare, asociații de cartier, polițişti, magistrați, autorități morale şi să încerce să inventeze împreună un rit de substituție. Am putea de exemplu să ne imaginăm un soi de ceremonie neotradițională în care o păpuşă cu chipul fetelor ar fi excizată simbolic, un pic în maniera unui ritual voodoo. Eu nu sunt antropolog şi nu ştiu dacă ceea ce propun ar atinge cultura în cauză, dar ceea ce ştiu este că, cu puțină voință ca motor şi cu destulă imaginație pe post de carburant, este posibil să parcurgem un drum lung în bătrânele noastre țări din Europa, care sunt, să nu uităm, țări de ajutorare, ceea ce semnifică în primul rând țări unde culturile pot să evolueze şi teoretic să coabiteze armonios. Amestecul de culturi este şansa Occidentului nostru decadent. Să ştim să profităm de ea.

Procesul din Outreau, deriva culturală

Acest proces, care a făcut să se vorbească despre el în urmă cu câțiva ani, ilustrează şi el fenomenul etnocentrismului. Din această cauză, succesiunea de erori din partea judecătorilor şi a mediei, răzbunarea oamenilor politici şi concluzia în formă de fiasco au creat o mare neîncredere a populației în această privință. La început,

altercațiile dintre judecători – cum a fost cazul la Nanterre între procurorul Courroye și judecătorul de instrucție Prevost-Desprez – au agravat și mai mult problema. O țară care nu mai are încredere în judecătorii săi este o țară în pericol din punctul de vedere al democrației și este fără îndoială unul dintre cele mai rele efecte nocebo, căci sentimentul de insecuritate cetățeanului nu poate decât să crească.

Primul act (2001 – 2003). Optsprezece persoane sunt închise și vor zăcea în închisoare de la unul la trei ani. Una dintre ele a murit acolo fără să se știe dacă era vorba de un suicid medicamentos sau de o supradoză accidentală. Familiile răbufnesc, anumiți copii sunt plasați în cămine și familii de ajutorare. Dezonoarea este generală.

Schimbare de cultură sau semn al timpurilor? S-au făcut douăzeci de ani și din principiu copilul, acest pervers polimorf, era considerat ca mincinos de la natură și cuvântul său nu avea nicio valoare în fața celui al adulților. Acum, dimpotrivă, „adevărul iese din gura copiilor”. La Outreau, experții, psihologi recunoscuți, validează în unanimitate spusele lor. În niciun moment nimeni nu se întreba cum un orășel de abia mai bine de zece mii de locuitori poate adăposti atâția monștri. Vorbim despre rețele internaționale de proxeneți pedofili. Presa este oripilată. Ea se dezlănțuie, cere o justiție exemplară și pedepse la înălțimea acuzațiilor.

Riscurile semanticii antrenează un teribil amalgam între Dutroux și Outreau *(Doutroux – criminal belgian care în anii 1990 a răpit, violat și ucis 6 fete. Outreau – localitate din nordul Franței în care în anul 2000 au avut loc mai multe procese pentru abuzuri sexuale împotriva minorilor)*. Nordul este lovit de oprobriu și câțiva suporteri de fotbal, a căror răutate este invers proporțională cu numărul de neuroni, elaborează o banderolă stigmatizându-i pe chtis *(denumire*

cu notă peiorativă pentru locuitorii din nordul Franței): „Toți sunt pedofili, consangvini şi şomeri”!

Al doilea act (mai – iunie 2004). Procesul are loc la curtea cu juri din Saint-Omer. Se dă verdictul: şapte achitări, şase condamnări uşoare (?) şi patru condamnări mai grele pentru singurii acuzați care n-au contestat faptele.

Al treilea act (noiembrie 2005). Procesul în apel la Paris. Cei şase apelanți sunt achitați după ce principala acuzatoare este condamnată; Myriam Badaoui (15 ani de închisoare) a mărturisit că ei „nu făcuseră de fapt nimic” şi că ea mințise pe toată durata procesului, învinuindu-l în trecere pe judecătorul Burgaud, care o ascultase (atât de mult). În ciuda structurii psihologice cel puțin ciudată a lui Badaoui, judecătorul nu a pus niciodată la îndoială primele sale declarații. Nu mai punem la îndoială nici retractarea ei, deşi se recunoaşte „mincinoasă”...

Unul dintre experții psihologi se discreditează vorbind despre expertizele sale care corespund cu „onorariile ei de femeie de serviciu”. Copiii se dezic în cor. Lucru excepțional, ca să nu spunem unic, procurorul general vine să prezinte scuzele justiției, chiar înainte de enunțarea verdictului, în ciuda întregii proceduri şi a colegilor săi de şedință. Fără ca măcar să fi făcut efortul să se anunțe, şi, se pare, nici pe acela de a-l informa dinainte pe preşedintele curții de apel. Toți cei care au făcut apel sunt achitați fără altă formă de proces... Aceeaşi presă care târâse atâta prin noroi acuzații se dezlănțuie cu cel puțin la fel de multă violență împotriva justiției şi deplânge soarta familiilor pe nedrept dezonorate, nimicite, uitând că ea contribuise în mare la distrugerea lor. Ea reclamă sancțiuni exemplare împotriva judecătorului Burgaud.

Epilog. Ministrul Justiției prezintă şi el scuze, ca şi preşedintele Republicii. Niciun jurnalist nu prezintă scuze.

Este creată o comisie de anchetă parlamentară care îşi

ia sarcina de a-l critica public pe judecătorul Burgaud, răzbunându-se astfel pentru afronturile pe care colegii săi le aduc de câțiva ani oamenilor politici. Interogatoriul din partea numitei comisii parlamentare este filmat şi difuzat la televizor, ceea ce nu li se face celor mai răi asasini. Mai rău este că nefericitul judecător primi se interdicție din partea superiorilor ierarhici de a le răspunde în fond acuzatorilor săi. El nu putea decât sa de zidească într-o linişte interpretată greşit ca aroganță. Nu este mai puțin adevărat că autoritatea magistraților a primit o lovitură serioasă.

Unul dintre foştii acuzați comite o tentativă de suicid la puțin timp după trecerea prin fața numitei comisii. În sfârşit, nu se întâmplă mare scofală şi nimic tangibil nu iese din această operațiune care a constat mai presus de orice în a umili un judecător aplicându-i o procedură publică non contradictorie. Consiliul superior al magistraturii, în ciuda intervențiilor ministrului justiției, nu a reținut pentru moment nimic împotriva lui în materie de încălcare a regulilor de procedură penală. Cel mult o admonestare... Nu am văzut încă reformele anunțate la acea vreme.

Un lucru este sigur, justiția nu iese de aici măreață şi publicul nu (mai?) este deloc liniştit de judecătorii săi.

Pe când c**ă**in**ţ**a?

Presa-giruetă este singurul corp constituit să ignore căința. Şi ea este totuşi în mare parte responsabilă de pagubele colaterale nocebologice ale tuturor acestor triste chestiuni. Ea ar trebui totuşi să-şi amintească faptul că a cântărit dintotdeauna considerabil în deciziile justiției. Uneori în sensul bun, ca în afacerea Watergate, care a dus la destituirea preşedintelui Nixon, uneori în sensul rău, ca în chestiunea cu micuțul Gregory şi, de asemenea, în afacerea Baudis: în 15 aprilie 2003, parchetul din Toulouse

deschide o informație judiciară împotriva lui Dominique Baudis pentru „viol agravat şi proxenetism în bandă organizată”, ceea ce conferă evident o mare credibilitate declarațiilor ex-prostituatelor. Procurorul Michel Breard va explica mai târziu pentru Le Monde că a luat îndeosebi această decizie căci „presiunea mediatică era de aşa natură că am fi putut fi bănuiți de părtinire”.

„Afacerea Baudis” a fost lansată. Calomnia îşi face treaba, Dominique Baudis va fi găsit nevinovat, dar lui şi familiei sale le va fi greu să-şi revină. Ca un procuror să îndrăznească să declare că a lansat maşinăria judiciară tocmai pentru că presa o cerea spune mult despre efectele toxice ale presei în relația sa cu justiția. Necazul este că aceste poveşti contribuie la îmbolnăvirea a numeroase persoane care cred uneori în mod eronat că au fost abuzate în copilărie.

Toţi pedofili?

Această întrebare este sensibilă, ca să nu spunem explozivă. Ea declanşează atâtea reacții afective că mulți îşi pierd toată obiectivitatea şi toată capacitatea de a privi de la distanță. Adevărata chestiune pe care vreau să o abordez aici este aceea a legitimității supramediatizării pedofiliei.

Trebuie să înțelegem de la început: conceptul de pedofilie nu priveşte decât Occidentul, deoarece în majoritatea celorlalte țări nu există noțiunea de copil. Ca şi la noi în Evul Mediu în reprezentările Fecioarei cu pruncul, într-un anumit număr de țări zise emergente puiul de om este perceput ca un adult în miniatură.

Pentru mai mult de jumătate din omenire, mini-adultul se supune ca toată lumea unor coduri, ritualuri, dar nu există o veritabilă diferență de natură între el şi cei mari. Unul dintre lucrurile care le surprind cel mai mult pe chinezoaice când debarchează în Occident este alinierea

vaselor mici pentru bebeluşi în supermarketuri. În China, de când este înţărcat, copilul se vede primind cu rigurozitate aceeaşi hrană ca restul familiei: orez, ardei, legume, carne, peşte, condimente. El este cel care va trebui să facă viitoarele alegeri adulte pornind de la propriile sale experienţe responsabile.

Din moment ce practicile, oricare ar fi ele, se conformează unei tradiţii culturale, unei norme acceptate de grup, nu mai putem vorbi de existenţa unor traumatisme. Să luăm exemplul acelor Baruyas, un grup etnic din Papua-Noua Guinee. În concepţia lor, sperma este în centrul a orice. Bebeluşul in utero este integral fabricat cu „apa penisului” tatălui. Uterul femeii este un receptacul unde se va dezvolta spermatozoidul considerat ca un homunculus, un om în miniatură. Pentru a creşte, pe toată durata gravidităţii, fătul trebuie să fie hrănit în mod regulat cu această licoare ieşită din organul sexual masculin. După naşterea sa, dacă este băiat, este luat de la mamă când a atins vârsta de 9 sau 10 ani. Atunci este încredinţat fraţilor săi mai mari. Aceştia vor reîncepe să-l hrănească cu „apa penisului lor” până ce propriul lui membru penetrează un vagin. Începând din acest moment, falusul îşi pierde puritatea şi nu mai poate intra în gura unui copil. În plus, băieţelul formează cu bunicul său un veritabil cuplu, bătrânul învăţându-l fizic sexul pe nepotul său.

Să ne imaginăm o familie Baruya instalându-se într-un apartament la Paris şi trăind după tradiţia sa. Celor mari „făcându-li-se felatie” fără încetare de către micuţii tribului. Nu ar trece o săptămână până ce această lume frumoasă să se prezinte în faţa procurorului. Cei mari se vor regăsi în închisoare, iar cei mici în căminul de la Ddass. Şi nimeni n-ar înţelege nimic, nici ei, nici noi! Şi toată lumea ar fi bolnavă.

O altă situaţie: străbunica celui mai bun prieten al

meu trăia la Odessa. Era de origine iudeo-mongolă. Povestea se petrece la sfârşitul secolului al XIX-lea. Măritată la vârsta de 10 ani, naşte în al unsprezecelea an de viață. Pe urmă, ea va da naştere la cincisprezece copii, dintre care doi sau trei vor reuşi să supraviețuiască. Alte timpuri, alte obiceiuri? Cu siguranță, dar mai presus de toate altă cultură. Acest mariaj ar fi astăzi scandalos şi blamabil, căci ar fi considerat pe bună dreptate ca pedofilie. La acea vreme, era normal şi acceptabil. Ceva mai devreme, regii creştini ai Occidentului erau căsătoriți la mai puțin de 10 ani şi consumarea nunții aştepta până când prințesa era fecundabilă. Cât despre consimțământul lor, conta prea puțin, căci papii consacrau în persoană uniunile monarhice. Sigur este că dacă la acea vreme cineva ar fi acuzat capetele încoronate de „abuz sexual asupra unui copil mai mic de 15 ani” toată Europa ar fi fost revoluționată!

La noi, pedofilia este o oroare şi trebuie reprimată, este o evidență, dar este important să se încerce să fie înțeles contextul şi cultura avute în vedere. Baruyas şi străbunica prietenului meu nu sunt pedofili, din moment ce ei acționează conform culturii lor. Dacă există un consens cultural, nu există violență, deci nici scandal, nici repercusiune psihologică. Astăzi, în Occident, pedofilia nu poate fi decât violentă, pentru că este interzisă. Ea trebuie deci să fie sever reprimată.

Dar supramediatizarea sa are efecte pe care eu le-aş califica drept nocebo, căci, prin urmare, prietenii de joacă, frații şi verii care se joacă de-a atingerea organelor genitale, părinții care-şi dezmiardă copiii ajung să-şi pună o mulțime de întrebări, să se întrebe dacă sunt normali, dacă fac bine, şi sfârşesc prin a se simți vinovați şi culpabilizați că-şi iubesc copiii, că-i gâdilă şi le dau mici pupici. În mod direct, această culpabilitate ambiantă nu uită să-i traumatizeze pe copiii lor în compensație.

Abuzată prin procură

A trebuit să mă îngrijesc recent de o tânără femeie, Cendrine, care suferea de un sindrom de stres post-traumatic. Bulimică cu vărsături, suicidară, toxicomană, era convinsă că fusese victima unor atingeri, probabil că fusese chiar violată în copilăria timpurie. Complet frigidă, era terifiată de fiecare dată când un bărbat încerca să se apropie de ea. Şi totuşi, nimic din povestea ei nu permitea concluzia că fusese efectiv abuzată.

Fiică unică, „născută dintr-un tată necunoscut”, foarte supravegheată, răsfățată, ea nu avusese deloc contact cu specia masculină în timpul copilăriei. Într-o zi, în timpul unei conversații la clinică, mama sa a evocat propriul său viol chiar de către tatăl ei, bunicul tinerei fete, violul său şi oroarea sa față de bărbați. Cendrine a rămas stupefiată.

Tânăra femeie suferea de un stres post-traumatic prin colportaj. Fără să-şi dea seama, mama o învățase pe fiică să nu se încreadă în bărbați – toți bărbații – considerați de ea nişte prădători periculoşi. Informația, vehiculată în manieră nonverbală, dar trăită şi aproape exhibată de către mamă, retransmisă de o presiune mediatică ambiantă, antrenase dezvoltarea patologiei. Începând din ziua în care a înțeles în sfârşit adevărata origine a stării sale de rău, starea Cendrinei s-a ameliorat rapid. Nu încape vorbă să pretindem că supramediatizarea a creat problema, care este în primul rând una familială, dar fără îndoială că a amplificat-o.

Când eram copil, am fost crescut printre frații de la şcolile creştine, externi, din fericire. Părinții mei mi-au spus că dacă o să cad în curte în recreație sau dacă o să mă simt rău, să nu mă duc la infirmerie pentru că fratele infirmier nu se poartă „bine” cu băieții mici. Nu am înțeles nimic la acea vreme, căci nu acordam atenție plângerilor internilor cu privire la inspecțiile prea intime sub duş făcute de către

anumiți profesori. La vremea aceea, respectul pentru religii era atât de mare, că nimănui nu i-ar fi venit ideea, nici tatălui meu medic, de a depune plângere la comisariatul de poliție. Aceasta făcea într-o anumită măsură parte din joc. Şi este păcat, căci acest gen de abuz de poziție dominantă asupra copiilor fără apărare a provocat ulterior dezastre psihologice. În acest caz, mentalitatea unei epoci nu constituie o scuză bună şi evoluția actuală care constă în a denunța şi stigmatiza acest tip de maltratări corporale este un lucru excelent. Este suficient să ne gândim la faptele rele săvârşite în anumite stabilimente religioase irlandeze pentru a ne convinge.

Şi totuşi, dacă acest gen de abuz trebuie denunțat cu forță şi responsabilii condamnați, acest lucru nu trebuie să ne facă să uităm de necesara referință la valorile culturale ale fiecărui popor. Cu ocazia unei emisiuni difuzate pe Canal +, o jurnalistă blondă, şarmantă de altfel, realiza un reportaj despre o familie japoneză. În Țara Soarelui Răsare, baia este colectivă. Părinții şi copiii se cufundă cu toții într-o cadă imensă în formă de cisternă. Iar hexagonala noastră cercetătoare exclamă: „În Franța, aşa ceva nu s-ar întâmpla, ar fi considerat absolut şocant”. Aceeaşi reacție cu privire la obiceiul nipon conform căruia copilul mic doarme cu părinții, în acelaşi pat. Naivitate, etnocentrism, cu siguranță, dar genul acesta de proiecție asupra celuilalt a propriei tradiții familiale ridicată la rangul de cultură națională, ba chiar internațională, va destabiliza anumite familii franceze care nu au genul acesta de pudoare. Există destule familii occidentale ale căror membri se plimbă complet goi şi dorm împreună, chiar dacă nu este cazul lui Maitena. Dar cum aceasta s-a auzit la televizor, este deci adevărat! Eu afirm că se poate, la noi, în Occident, să facem baie împreună, să ne plimbăm dezbrăcați unii prin fața celorlalți fără a fi perverşi sexual!

Dacă există dovezi, trebuie să fie condamnați foarte sever pedofilii, perverşii, barbarii. Cei adevărați! Copiii noştri trebuie să fie protejați de orice formă de maltratări corporale, este o certitudine. Dar trebuie, de asemenea, să facem anumite distincții, să separăm practicile familiale validate de către grupul cultural de practicile delictuoase condamnate de acelaşi grup. O vom spune de atâtea ori, tribunalele ar trebui să facă mult mai des apel la etnologi. În caz contrar, încă o dată, apare un efect nocebo, cetățenii se cred traumatizați de aşa-zise maltratări corporale pe care nu le-au suferit niciodată înainte ca tribunalul, presa, medicul, portarul să le spună că este foarte urât ceea ce tatăl lor, unchiul, vecinul le-a făcut în urmă cu douăzeci de ani. Văd, de asemenea, oameni nevrozați care îşi petrec anii întrebându-se dacă, din întâmplare, nu cumva au fost victime ale abuzurilor sexuale în copilărie. Şi se găseşte întotdeauna un suflet bun de psihiatru sau de psihoterapeut care să afirme: „Da, este cu siguranță adevărat, căci simptomele lor corespund cu totul sindromului de stres post-traumatic!” Apoi se fabrică cu sinceritate o tonă de false amintiri. Eu pot să afirm că a trebuit să îngrijesc zeci de persoane care nu s-ar fi îmbolnăvit fără acest tip de recreare simulată. Marelui psiholog elvețian Jean Piaget îi plăcea să povestească o anecdotă instructivă de autosugestie: era vorba de mai vechea sa amintire din copilărie, când, fiind foarte mic, a fost luat de răpitori pe când era în îngrijirea doicii sale. Revedea întreaga scenă cu o acuratețe impresionantă ținând cont de vârsta fragedă pe care o avea atunci. Iar apoi, într-o zi, află că faimoasa doică mitomană inventase toată povestea. În realitate, ea i-o spusese de atâtea ori că el reconstruise totul. Imaginația umană nu cunoaşte limite şi probabil că pe acest tip de fenomen se bazează zvonul: omul care a văzut omul care a văzut omul care a văzut omul care

a văzut ursul este el însuşi convins că a văzut ursul cu propriii ochi! Astfel, putem afirma că procesul din Outreau corespunde unei derive culturale a civilizației noastre, care se poate dovedi dintre cele mai toxice pentru echilibrul mintal al unei întregi generații. Între „copilul mereu mincinos” şi „adevărul iese din gura copiilor” se poate dezvolta o întreagă ştiință care ascultă, ia în considerare, dar nu înghite fără cumpănire afirmațiile minorilor sub amenințarea de a se găsi în postura lui Jacques Brel în Riscurile meseriei, de Andre Cayatte, unde un profesor se trezeşte la închisoare în urma denunțării mitomaniace a uneia dintre elevele sale.

Când apărarea derapează

Un caz banal de agresiune sexuală: o tânără femeie de 30 de ani este atacată de către un bărbat în casa scării. El o bate şi o violentează sexual fără a merge până la viol calificat. Procesul are loc. Agresorul a fost deja condamnat pentru a fi agresat în aceleaşi condiții o tânără fată de 16 ani. Condamnarea sa relativ simbolică nu dăduse loc unei înregistrări în cazierul său judiciar. Cu prilejul pledoariei, avocatul său cere din nou clemență şi o neînregistrare în cazier care să „nu împiedice să-şi obțină diploma de educator sportiv”. Mulțumesc Dumnezeu, tribunalul nu l-a ascultat. La ce să te gândeşti când această apărătoare bine intenționată care, sub pretextul de a-şi apăra clientul, propune să fie pus în condiții ideale pentru a putea aborda din nou tinerele fete în vestiare sau pe terenurile de sport, expunându-l la toate tentațiile şi expunând clase întregi la noi agresiuni. Un avocat are dreptul să spună aproape orice vrea când pledează, dar eu cred acest tip de cerere este o ruşine. Sub pretextul de a ajuta un client, ea îl împinge la a recidiva şi pune în primejdie persoane care pot ajunge victimele sale. Dacă ar fi fost urmată, mesajul ei ar fi putut

să fie reluat şi să aibă efecte nocebo tragice.

Când religia omoară

Există şi alte derive, mai vechi, mai fixate, de asemenea. Derive de masă care au fost legate de continente întregi, au condus la războaie, la decompensări psihiatrice. Eu vreau să vorbesc despre derivele religioase, care sunt probabil cele mai etnocentrice posibile, căci începând din momentul în care o religie este revelată, se bazează pe o carte sacră, deține Adevărul şi vrea să-l exporte, fără să țină deloc cont de culturile locale, într-o mişcare deopotrivă colonialistă şi teocratică. Este chiar esența muncii misionarului.

De când lumea este lume şi Babei a împrăştiat culturile, toate războaiele sunt în acelaşi timp fratricide, teritoriale şi religioase, chiar dacă această troică funestă este în dezordine, după caz!

Primul război mondial al omenirii, Cain, crescător, deci de cultură nomadă, îl asasinează pe fratele său Abel, cultivator, deci de cultură sedentară, care avea vina de a celebra un cult (ofrandă din plante) diferit de al său (sacrificii de animale). Încă de atunci, conflictele religioase nu au încetat să devasteze planeta.

Ritul evreiesc diferă de cel al musulmanilor, cel protestant de cel al catolicilor, cel al toltecilor de cel al aztecilor. Ritul comunist sovietic se opunea ritului capitalist yankeu. Şi totuşi, toți au *grosso modo* acelaşi Dumnezeu, dar îl onorează într-o manieră divergentă şi se masacrează cu toții voioşi în numele iubirii şi al tolerantei. Este cu siguranță un clişeu amintirea acestor adevăruri, dar uneori trebuie să accepți să nu fii original.

Doctrine orbitoare

Există alte situații în care comunicarea religioasă are

nişte efecte înspăimântătoare. Să luăm cazul aztecilor. Preoții lor elaboraseră o credință după care soarele risca să nu mai apară dacă nu erau sacrificate suficiente vieți umane pentru a-i potoli foamea. Imaginați-vă Universul lipsit de astrul solar! Cu siguranță sfârşitul lumii. Prin urmare, toată viața, organizarea politică, economică şi militară din America Centrală a început să graviteze în jurul temei sacrificiului uman. Excepție care confirmă regula, la ei au apărut singurele războaie nonteritoriale din istoria umanității. Emisari ai ambelor tabere se întâlneau şi conveneau asupra unei întrevederi. Cele două armate se înfruntau în ordine deplină în timpul „războiului înflorit". Obiectivul nu era deci cucerirea, ci capturarea inamicilor, un pic ca în cazul jocului de dodgeball. Apoi, fiecare armată se replia cu recolta sa de victime expiatoare, dintre care cele mai multe consimțiseră, ba chiar se simțeau onorate, în particular ofițerii. Rămâne de aflat în ce punct comunicarea preoților era eficace. Şi toată această mică lume condiționată, drogată, urca dansând pe treptele piramidelor şi se lungea pe *echeatl* pentru a-şi oferi inima cuțitului din obsidian. Anumite ceremonii au costat viața a mii de prizonieri, piramidele trebuind să fie în întregime pătate cu sângele sacrificiilor.

Putem considera că acest tip de religie a slăbit populația până în punctul în care un pumn de conquistadori fără scrupule au putut să le vină repede de hac. Ne aflăm aici la maximul efectului nocebo. În acest caz, nu prin antrenarea angoasei efectul nocebo al „media-religie" a ucis, ci prin orbirea prin îndoctrinare. Apărarea oamenilor a fost afectată de o tumoare uriaşă. A fost suficient un minuscul microb străin, câțiva spanioli, pentru a-i expedia în vâltoarea istoriei.

Aproape cam la aceeaşi vreme, la câteva mii de kilometri mai spre sud, încă, zeu în viață, era renumit

pentru că putea trăsni pe oricine îndrăznea să-l atingă. Începând din momentul în care războinicii spanioli l-au înhăţat, l-au sechestrat şi nimic nu s-a întâmplat, războinicii peruvieni, totuşi puternici, bine înarmaţi, bine antrenaţi şi, mai presus de orice, mult mai numeroşi, au încremenit şi au fost masacraţi. Şi aici religia a avut efecte secundare incomensurabile, care au dus la distrugerea completă a unor civilizaţii întregi.

Comunicare dezastruoasă

Nu am putea enumera consecinţele nocebologice ale anumitor tipuri de comunicare religioasă. Probabil că Vaticanul a fost primul care a înţeles importanta comunicării în masă, luând în puterea sa presa şi ansamblul mijloacelor de comunicare în masă datorită Indexului care interzicea ceea ce nu era în linia partidului pios şi folosea preoţii pentru a transmite mesajul pontifical. Fără a mai vorbi de numeroase publicaţii ca *Osservatore romano*. De exemplu, catolicismul consideră că lumea este o vale a lacrimilor şi că suferinţa aduce izbăvirea. Prin urmare, lupta împotriva durerii a întârziat foarte mult în ţările latine! Nocebo! În aceeaşi manieră, eterna culpabilitate şi dispreţul faţă de plăcerea sexuală şi avantajul sexului pentru procreare au condus la comportamente surprinzătoare. Pe când eram student la medicină, exista o maternitate condusă de o persoană religioasă. Dacă o „tânără mamă" ajungea acolo, era tratată ca o păcătoasă. „Aşteaptă puţin, vei simţi trecând bebeluşul, fiica mea, cele cinci minute de plăcere le vei plăti... cel puţin cinci ore". Şi le plătea efectiv în timpul naşterii. Şi chiar „copilul păcatului" era mai puţin bine tratat decât ceilalţi sugari.

Când Benedict al XVI-lea le declară africanilor că prezervativul nu protejează împotriva SIDA, ba chiar dimpotrivă, ne putem teme de o agravare a epidemiei dacă

enoriaşii săi prea încrezători – sau creduli? – îl urmează. Aici este vorba de o problemă de comunicare. Ideologia este mereu aceeaşi şi, în sfârşit, destul de respectabilă din punct de vedere eclesiastic: „Castitatea şi fidelitatea sunt cele mai bune ziduri de apărare împotriva virusului”. Cine ar putea s-o nege? Dar cuvântul papal a fost diferit şi nimicitor, iar mesajul primit foarte diferit: prezervativul favorizează SIDA.

Culmea stupidităţii a fost atinsă de episcopul de Orléans. Vrând să-i sară în ajutor patronului său, se joacă ştiinţific cu cuvintele: latexul este prevăzut astfel încât să oprească spermatozoizii, dar virusul care produce SIDA are un diametru mai mic decât al spermatozoizilor, aşadar latexul îngăduie trecerea virusului (sic). Nici logicienii greci nu ar fi visat la un sofism de soiul acesta.

Problema este că, dacă toţi catolicii ar începe să adere la acest gen de mesaj, consecinţele ar putea fi teribile, cu mai multe victime decât au făcut Inchiziţia şi noaptea Sfântului Bartolomeu laolaltă...

Putem noi să vorbim despre un efect nocebo al mijloacelor de comunicare religioase sau de un efect direct al unei informaţii toxice destinate să provoace moartea? Ne putem pune legitim întrebarea în ceea ce priveşte Inchiziţia, dar îmi este greu să mă gândesc că Papa Paul al II-lea sau Papa Benedict al XVI-lea sunt ucigaşi. Eu cred numai că nu sunt foarte competenţi în materie de sex şi de epidemii... Cum a spus un jurnalist spiritual (în toate sensurile cuvântului): „Vaticanul ar trebui să înţeleagă în sfârşit că nu indexului trebuie să i se pună prezervativul...”

Alte efecte nocebo ale religiei

Majoritatea religiilor adoră să pună la încercare credinţa enoriaşilor, privarea de hrană, postul, fiind unul dintre principalele mijloace utilizate. Printre cei cinci stâlpi ai Islamului, Ramadanul ocupă un loc aparte, în particular

la Maghreb. Faptul de a nu absorbi nimic în timpul zilei şi de a-şi scoate pârleala făcând din noapte sărbătoare induce la subiecţii predispuşi decompensări adesea destul de grave ale diabetului. Coranul ar fi trebuit totuşi să prevadă că bolnavii nu trebuie să ţină postul ritual, dar presiunea culturală este uneori atât de puternică, încât musulmanii nu îndrăznesc, sau nu vor să se abţină, riscându-şi viaţa.

Religia se ocupă de toate aspectele vieţii. De exemplu, catolicismul a făcut foarte multe în sexologie. În Evul Mediu se credea că, pentru a concepe, femeia trebuia să încerce un orgasm în momentul suprem, de unde anumite predici în amvon destul de licenţioase în tehnicitatea lor. Mai târziu, a fost tocmai contrariul. Coitul nu servea decât la reproducere, în niciun caz la plăcere, femeie onestă trebuia să ignore orgasmul. Numai femeile de moravuri uşoare puteau să-l încerce. Astăzi, religia a devenit mai discretă şi asistăm la o nouă dictatură, a mediei reprezentată de sănătate, bunăstare şi psihologie, care afirmă că orgasmul este un lucru natural, sănătos, şi că femeile au fost prea mult timp private de el. Toate femeile (şi toţi bărbaţii) ar trebui să-l cunoască. Este în acelaşi timp un drept şi o necesitate, din cele care le-au luat atât de mult femeilor să le cucerească, un pic cam ca dreptul la vot. În caz contrar, apar probleme, frigiditate, complexe, blocaje şi alte baliverne. Ca medic a trebuit să mă îngrijesc de numeroase femei, de numeroşi bărbaţi, de numeroase cupluri neliniştite că „nu au libido”, nu sunt atinse de „chestie”, nu „ajung la paroxism”... A trebuit să dedramatizez, să le explic că „nu este o obligaţie”, că „este posibil să fii perfect normal fără să fii atins în mod particular de sex”, că există „alte surse de plăcere în viaţă”.

Pe cuvânt de psihiatru!

CAPITOLUL VI
TELEFON, INTERNET, PUBLICITATE... AJUTOR! NE ÎMBOLNĂVESC

Chiar dacă narcisismul meu va avea de pătimit din asta, trebuie să mărturisesc că tocmai am fost eu însumi victima unui frumos efect nocebo provocat de media. După ce am citit un anumit număr de rapoarte cel puțin neliniştitoare privind folosirea intensivă a telefoanelor mobile, am început să privesc cu ochi nu tocmai buni acest instrument de lucru.

Şi să-l utilizez cât mai puțin posibil. Principiul de precauție obligă!

După câteva zile de neîncredere, mi-am dat seama în timpul unei conversații telefonice că simțeam ca nişte furnicături în ureche şi în toată zona înconjurătoare. Ba chiar am crezut că am văzut o legătură între anumite conversații un pic prea prelungite şi uşoare dureri de cap de tip migrenos. Nimic grav, dar suficient pentru a-mi atrage atenția, căci nu am un temperament foarte anxios şi, mai mult ca oricare, sunt capabil să mă comport ca struțul când nu este vorba decât despre persoana mea. Mi-am spus atunci că, probabil, sunt capabil să percep undele emise de aparatul meu. M-am dus să văd dacă există date ştiințifice asupra chestiunii... Şi am dat peste un articol publicat în forumul de sănătate de Doctissimo de către doctorul Odile Biechlet.

Telefoanele mobile: simptome sub influența electromagnetică sau mediatică?

Studiul este amuzant, chiar dacă este jenant pentru mica mea mândrie. Dar prefer să-i las doctorului cuvântul: „Simptomele care le sunt atribuite sunt cel mai adesea

nespecifice: senzație de căldură, de arsură, de furnicături, cefalee, amețeli şi oboseală. Existența unei sensibilități particulare la telefonul mobil nu a fost stabilită, deşi anumiți subiecți se plâng de acest tip de manifestări în timpul fiecărei conversații sau la scurtă vreme după: asta nu fără a evoca «hipersensibilitatea electromagnetică», entitate inexplicabilă din punct de vedere medical care regrupează o mare varietate de semne fără specificitate apărând în cazul expunerii la diferite dispozitive electrice, de la linia de înaltă tensiune până la consola jocului".

Până aici merge, mă încadrez, furnicături, probabil chiar căldură, cefalee... Cât despre oboseală, cine nu o încearcă în zilele noastre? Dar abia după asta lucrurile devin mai interesante.

„Pentru a determina dacă subiecții care se considerau sensibili la telefonul mobil prezintă efectiv cefalee mai intensă în cazul expunerii la undele pulsate de un aparat ca în caz de expunere simulată, un studiu randomizat, în «dublu orb», a inclus şaizeci de subiecți care semnalau cefalee frecventă în primele douăzeci de minute ale unui apel şi şaizeci de martori, toți cu vârstele cuprinse între 18 şi 75 de ani".

Principiul acestei cercetări este dintre cele mai simple: şaizeci de persoane sunt expuse la stimuli presupuşi, un telefon mobil în funcțiune, iar pentru alte şaizeci de persoane aparatul nu este pornit. Putem deci vorbi despre mobil *verum* şi despre placebo de mobil. Şi cum este vorba despre un dublu orb randomizat, subiecții sunt traşi la sorți pentru a aparține unui grup sau altuia şi nici ei, nici experimentatorii nu ştiu cărui grup îi aparține fiecare. O treabă foarte clean aşadar. În plus, studiul este încrucişat (cross-over), ceea ce semnifică faptul că fiecare subiect este supus la trei condiții posibile: nimic, semnal normal de telefon (pulsat) şi semnal continuu. Nu contează deloc în ce

ordine va fi expus diferitelor semnale. „Între septembrie 2003 şi iunie 2005, fiecare a participat la trei şedinţe de 50 de minute, în cursul cărora era supus unui semnal GSM de 900 MHZ, unui semnal continuu nonpulsat sau unui placebo. Cefaleea era mai frecventă şi mai intensă la persoanele sensibile, dar în cele două grupuri intensitatea lor creştea în timpul expunerii la un semnal pentru a scădea repede după încetarea experienţei, fără să apară vreo diferenţă între cele trei tipuri de condiţii”.

Cu alte cuvinte, după cum era prevăzut, persoanele care se declaraseră mai înainte sensibile la telefonul lor mobil au prezentat mai multe simptome, dar jena a fost exact aceeaşi, fie că telefonul a fost pornit sau nu, fie că undele au fost continue sau nu. În plus, la sfârşitul fiecărei sesiuni, investigatorii şi-au luat precauţia de a-i întreba dacă cred că telefonul e pornit sau nu.

„Proporţia participanţilor care credeau în prezenţa efectivă a unui semnal GSM era uşor inferioară în decursul expunerii reale prin raport la expunerea simulată, şi aceasta atât la persoanele sensibile (60% şi 63%) cât şi la martori (58% şi 68%). Cu toate acestea, simptomele au fost uneori atât de jenante că experienţa a trebuit să fie întreruptă prematur la 26 de participanţi sensibili (faţă de niciun martor)”. Asta înseamnă că subiecţii, sensibili sau nu (cu precădere primii, de altfel), s-au înşelat foarte mult în evaluarea lor, imaginându-şi că aparatul era în funcţiune, de fapt când era stins.

Concluzia este fără drept de apel: „Aceste rezultate arată, ca şi în alte studii asupra efectelor câmpurilor electromagnetice, că semnalele emise de telefoanele mobile nu sunt la originea manifestărilor constatate în decursul utilizării lor, deşi par reale. Ar putea fi vorba de un efect nocebo legat de anticiparea conştientă a simptomelor negative în cazul utilizării tehnologiei incriminate”.

Toate acestea semnifică aşadar, după cum a fost semnalat mai sus, că justiția s-a înşelat foarte frumos luând de bune plângerile funcționale ale persoanelor expuse la antenele-releu – ale căror emisii sunt mai slabe decât cele ale telefoanelor mobile, că probabil intoxicarea publicitară în privința riscului posibil al acestor dispozitive este cea care a indus, prin sugestie, apariția tuturor simptomelor resimțite.

Aşadar, repetarea unei informații stresante şi necontrolate despre telefoanele mobile şi despre antene este cea care induce durerile de cap, amețelile, insomnia şi oboseala. Nu mobilele, nici antenele.

Dar să nu ne înşelăm. Dacă respectivele simptome resimțite sunt factice sau, mai mult, nu sunt decât traducerea credințelor fiecăruia, posibilitatea unei nocivități neresimțite, ca declanşarea tumorilor cerebrale, rămâne de actualitate, acest tip de proces având nevoie de mulți ani pentru a deveni clinic perceptibil. Anumiți autori cred în egală măsură că faptul de a dormi lângă telefonul mobil poate perturba somnul, mai cu seamă somnul paradoxal. Şi de această dată, mijloacele de comunicare în masă nu-şi joacă deloc rolul pedagogic şi nu ajută publicul, nedistingând între cele două tipuri de fenomene, funcționale şi organice.

Cu toate acestea, putem presupune, lăsând toată paranoia la o parte, că presiunea industrială, date fiind miliardele puse în joc, face ca presa, supusă cu forța finanțării publicitare, să fie complet redusă la tăcere şi să se autocenzureze. Înotăm aşadar în plin paradox, căci o veritabilă informație ştiințifică pare interzisă, pe când informațiile de senzație apar cu regularitate. Există motive pentru a te simți pierdut şi neliniştit când vorbeşti la telefon. De fiecare dată când am abordat în public posibilitatea unui pericol legat de utilizarea pe termen lung a mobilului, s-a găsit un suflet bun, un înțelept moralizator

în sală care să spună că „rolul unui medic nu este acela de a îngrozi mulțimile”.

Este posibil ca în momentul în care capitala imperiului creştin al Orientului era asediată de turci, rolul celor responsabili să nu mai fi fost acela de a îngrozi mulțimile. De aceea au discutat mai ales despre sexul îngerilor şi alte chestiuni teologice, esențiale în ochii lor. Oraşul a sfârşit prin a cădea şi, de atunci, Istanbulul nu mai este Bizanț...

Acum, printr-un fenomen ciudat, nu mai am senzații bizare când vorbesc la telefon, ceea ce nu mă împiedică să mă tem de această ustensilă şi să o folosesc cel mai puțin posibil... principiul de precauție obligă!

Povestea lui Charline: o telefonoimobilitate cronic**ă**

Această tânără fată de 22 de ani, o elevă strălucită în inginerie la o şcoală bună de fizică din Lyon, a venit s-o consult însoțită de părinții săi, doi cercetători aparținând Inserm. Unul dintre prietenii mei medici îi dăduse numele meu, căci se pare că am reputația de a nu respinge din principiu fenomenele în aparență inexplicabile sau neinventariate din punct de vedere ştiințific. Fără îndoială, o sechelă a publicațiilor mele despre placebo.

Prima sa propoziție a fost: „Domnule doctor, sufăr de electrosensibilitate”. Cortegiul de semne descrise era conform cu ceea ce există în literatura medicală: dureri de cap, amețeli, oboseală, grețuri, incapacitatea de a se concentra şi de a memora. Viața sa devenise un infern şi îşi petrecea timpul fugind de sursele de radiații electromagnetice, tot spunându-şi că nu putea totuşi să-şi petreacă viața „pe fundul mării, pe o insulă părăsită sau chiar în vârful munților”. Charline şi părinții săi erau în mod limpede nişte persoane sincere, oneste şi dotate cu o solidă formație ştiințifică; eu le-am propus, înainte de orice abordare terapeutică, să verific obiectiv originea

deranjamentelor. Drept dovadă, le-am vorbit despre lombargiile de care suferisem la 25 de ani, pe când ieşeam dintr-un stadiu de reumatologie. Dobândisem ferma convingere că am o hernie de disc şi suferearn din ce în ce mai mult.

M-am dus aşadar la radiologie şi am ajuns să îmi dau seama că este vorba despre un clişeu al coloanei mele lombare, care era perfect sănătoasă. A doua zi nu m-a mai durut spatele şi de atunci asta nu mi se întâmplă decât foarte rar, doar după zilele de grădinărit intensiv. Pur şi simplu mă lăsasem în voia unei autosugestii. Povestea mea i-a interesat vădit pe Charline şi pe părinţii săi.

Protocolul pe care li l-am propus era relativ simplu, deşi cerea o oarecare competenţă ştiinţifică. Charline trebuia să folosească o cutie opacă, dar lăsând să treacă undele. Telefonul său trebuia introdus în cutie de către o a treia persoană, care nu aparţinea familiei. Doar acest terţ ştia dacă aparatul e pornit sau nu şi, prin tragere la sorţi (cap sau pajură), trebuia să îi schimbe statutul în fiecare săptămână. Procedura trebuia să dureze douăsprezece săptămâni, şase cu telefonul pornit, şase cu el oprit, şi trebuia să se deruleze la ţară, departe de orice altă influenţă electromagnetică. Părinţii trebuia să-şi sune fiica pe acest telefon de cel puţin zece ori pe zi, pentru a fi siguri că funcţionează, dar, lucru bine înţeles, soneria şi vibraţiile trebuia să fie dezactivate, pentru a nu ridica „orbul", căci Charline nu trebuia să ştie niciodată dacă aparatul ei e on sau off.

La sfârşitul fiecărei săptămâni, după ce erau reliefate cu grijă toate simptomele resimţite, Charline trebuia să parieze dacă mobilul ei este pornit sau oprit. Şi cum era vorba despre o tânără fată sănătoasă, raţională şi sinceră, eram sigur că dacă experienţa se dovedea negativă, simptomele aveau să dispară cu repeziciune.

Preferam să nu mă gândesc la ipoteza în care experiența ar fi fost pozitivă, căci în afară de o acțiune militantă sau o izolare completă pe o insulă pustie, n-aş fi avut mare lucru să-i propun. Două luni mai târziu, Charline se întorcea, singură şi mult mai în formă. Ea mi-a întins două plicuri, al său, deschis, şi un altul, închis. Suspans garantat! Am deschis solemn cele două documente. Am făcut un tablou comparativ pe care studenta noastră a acceptat să-l reproduc aici:

Date (săptămâni)	Pariul lui Charline	Statutul real al mobilului
30/03/09	off	off
04/04/09 (2 săptămâni)	on	on, apoi off (pană, aparatul nu a fost pornit decât jumătate din timp în cele două săptămâni)
20/04/09	on	off
27/04/09	on	on
04/05/09	off	on
10/05/09	off	on
17/05/09	on	on
21/05/09	off	off
25/05/09	off	on
1/06/09	off	on
15/06/09	off	off

Verdictul i-a sărit imediat în ochi lui Charline, omul de ştiință: „Aceste rezultate nu sunt deloc semnificative în plan statistic”.

Şase erori din unsprezece încercări, ea se înşelase aşadar mai mult de o dată din două. Altfel spus, simptomele pe care ea le resimțea nu aveau nicio legătură cu stadiul *on/off* al telefonului.

I-am explicat atunci că suferă de o afecțiune anxioasă generalizată şi că, dacă ar fi trăit în Evul Mediu, ar fi atribuit simptomele sale unei posesiuni diabolice (şi în cele

din urmă ar fi sfârşit arsă pe rug!), că la sfârşitul secolului al XVIII-lea, la Paris, ar fi incriminat magnetismul său animal şi l-ar fi consultat pe domnul Anton Mesmer, că dacă ar fi fost o eroină de-ale lui George Sand ar fi fost convinsă că un vecin i-a făcut farmece; într-un cuvânt, Charline conştientiza problemele ei (reale), atribuindu-le o origine după moda timpului. Cu alte cuvinte, era victima presiunii mediatice anti-unde.

În acelaşi timp învinsă (teoria sa se spulberase) şi uşurată (avea să poată evolua din nou într-o lume viabilă), a încercat să se lupte din nou, deşi fără vigoare, argumentând că nu auzise niciodată de efectele negative ale telefoanelor mobile înainte de tulburările ei. Eu i-am răspuns că este normal, că avea bine-mersi tulburări fizice funcționale legate de anxietatea provocată de stresul vieții de studentă şi că-şi construise o teorie explicativă fondată pe cultura sa ştiințifică. Cu alte cuvinte, Charline se înşela asupra cauzei şi era important ca ea să o conştientizeze, pentru a nu se înşela în privința tratamentului. NU mai era vorba deci să fugă de unde, ci să se îngrijească corect, în cazul său cu ajutorul tehnicilor terapiilor cognitive şi comportamentale, relaxare, sofrologie, meditație şi alte *mindfulness*.

La plecare, Charline a arborat un surâs frumos şi luminos.

Telefonul mobil la audiere

La începutul lui februarie 2009, Bouygues Telecom este condamnat să-şi retragă o antenă pentru „tulburare anormală a împrejurimilor" la Tassin-la-Demi-Lune, în periferia din Lyon. La jumătatea lui februarie 2009, SFR trecea prin acelaşi tip de pățanie judiciară la Châteauneuf-du-Pape, curtea de apel confirmând retragerea uneia dintre antenele sale de releu. În 5 martie 2009, înalta instanță din Angers interzice companiei Orange să-şi instaleze o antenă-

releu pe clopotnița bisericii Notredame d'Alençon şi chiar condamnă operatorul să plătească 2.500 de euro reclamanților, deşi obținuse acordul comunei. În alineatele sale, hotărârea judecătorească invocă principiul precauției, antena trebuind să fie instalată în vecinătatea unei şcoli (la 50 de metri).

„Absența unor certitudini, ținând cont de cunoştințele ştiințifice şi tehnice ale momentului, nu trebuie să întârzie adoptarea unor măsuri efective şi proporționale vizând prevenirea riscului unor pagube grave şi ireversibile asupra mediului la un cost economic acceptabil. [...] Este preferabil să fie redus la minimum nivelul de expunere al persoanelor potențial sensibile cum ar fi copiii sau anumite persoane bolnave", a estimat judecătorul, de parcă ar exista lucrări ştiințifice care să permită afirmația potrivit căreia o anumită categorie de persoane ar fi mai mult sau mai puțin sensibilă decât alta.

Putem deci considera că, pentru justiția franceză, lucrurile s-au judecat, jurisprudența este clară şi nu vom mai putea instala sau menține antene-releu în apropierea locuințelor, ba chiar a crescătoriilor, dacă este să dăm crezare anumitor producători de lapte.

În 6 aprilie 2009, în timp ce o publicație a CNRS arăta, cu dovezi în sprijin, că nu mai primim unde dacă ne aflăm la piciorul unuia dintre aceste dispozitive ori dacă ne găsim la o anumită distanță, două ONG-uri afirmă contrariul *exabrupto*. Vedem încă o dată că ştiința este obligată să se confrunte direct cu ideologia. Este aproape ca şi cum un dietetician ar spune că lămâile conțin mai multă vitamina C decât cartofii, iar bucătarul ar replica: „Deloc, căci au un gust mult mai bun". O frumoasă confuzie epistemologică!

Această poziție a tribunalelor formează un contrast aparte cu aceea a Academiei de medicină, care este totuşi vocea oficială a Franței în materie de sănătate. „Nici

autoritățile sanitare şi nici Academia nu rețin aplicarea principiului precauției, nu mai mult decât ipoteza unui risc de a trăi în apropierea antenelor”. Intervievată miercuri, 4 martie 2009, pe Europe1, Nathalie Kosciusko-Morizet, în acelaşi timp ministru şi om de ştiință, deplânge recursul la justiție pentru a face față neliniştilor ridicate de impactul antenelor-releu asupra sănătății. Pentru ea, chestiunea antenelor-releu nu trebuie să „se regleze în fața tribunalelor”, ea înşelându-se în această privință, căci nimeni şi nimic nu interzice tribunalelor să adopte o poziție ştiințifică. Oamenii de ştiință au foarte adesea tendința de a-i lua pe judecători drept obscurantişti. Şi dezbaterea devine astfel şi mai neclară.

Academia de medicină merge prea departe iarăşi cu critica, denunțând o „eroare ştiințifică”. După ea, curtea de apel din Versailles s-a sprijinit pe un studiu privind frecvențele joase, deşi antenele emit frecvențe înalte. În orice caz, fie că vorbim despre frecvențe înalte sau joase, nu a fost dovedit niciun pericol până-n ziua de azi. „Antenele de telefonie mobilă antrenează o expunere la câmpuri electromagnetice de la 100 până la 100.000 de ori mai slabe decât telefoanele mobile: a fi expus timp de douăzeci şi patru de ore la o antenă de un volt pe metru dă aceeaşi expunere a capului ca atunci când vorbeşti la un mobil timp de treizeci de secunde”. Or, „nu cunoaştem niciun mecanism prin care câmpurile electromagnetice, în această gamă de energie şi frecvență, ar putea avea un efect negativ asupra sănătății”. N-am putea să fim mai clari!

Toată această controversă judiciaro-medicală nu a împiedicat TF1, în jurnalul său televizat de la ora 20, din 16 martie 2009, să consacre un lung reportaj mijloacelor de a nu te expune la undele electromagnetice, amestecând într-un amalgam voios cuptorul cu microunde, telefoanele fără fir şi mobilele, antenele-releu, liniile de înaltă tensiune şi

spălătoarele electrice. Rezultă că dând un astfel de sfat acreditării în public ideea unei toxicităţi cu certitudine irefutabilă a tuturor acestor aparate... Şi totuşi, simplul bun-simţ ne permite să constatăm că, în mai multe decenii de utilizare a microundelor în Statele Unite, nu am asistat în această tară la o explozie a numărului de cancere la creier! Şi dacă ne gândim la numărul de ore pe care milioane de persoane în lumea întreagă le petrec cu telefonul mobil lipit de ureche... Chiar dacă este adevărat că unui cancer îi poate lua decenii pentru a se dezvolta, eu cred că dacă acest tip de comportament ar favoriza într-adevăr dezvoltarea de glioame, acest lucru s-ar fi văzut deja. În fond, nimeni, eu mai puţin decât oricare, nu are la ora actuală nici cea mai mică certitudine ştiinţifică cu privire la aiest subiect, ceea ce nu face decât să sporească anxietatea flotantă a publicului. Orice ar fi, ar trebui să încetăm să confundăm totul şi să distingem în sfârşit consecinţele organice, de tip cancer, de neplăcerile funcţionale resimţite, de tipul durere de cap sau ameţeli.

Simptome funcţionale şi simptome organice

Trebuie distinse două tipuri de simptome:

— Semnele funcţionale, oboseală, dureri de cap, insomnie, ameţeli, anorexie, depresie, senzaţii cutanate, care cu siguranţă nu sunt induse de aceste unde, ci de anxietatea indusă de mediatizare;

— Dezvoltarea lentă a maladiilor organice, de tip cancer, scleroză în plăci sau altă dezordine imunitară, iar atunci este bine să rămânem prudenţi, mai ales cu copiii. Un studiu deja vechi arată că dacă plasăm un mobil în stare de veghe într-un incubator germenii de pui de găină cei mai apropiaţi de dispozitiv mor repede. Asta ar trebui să ne dea totuşi de gândit...

Nu mai mult decât jurnaliştii, judecătorii nu sunt

cercetători, dar ne întrebăm de ce, deşi sunt cei mai buni jurişti din generaţia lor care au fost selecţionaţi de şcoala naţională de magistratură de la Bordeaux, aceşti oameni strălucitori nu primesc un minimum de pregătire, cel puţin la nivelul metodologiei, astfel încât să-i facă apţi să citească obiectiv rapoartele de expertiză. Bunul-simţ nu este de fapt neapărat lucrul cel mai bine împărtăşit de savanţi! Va fi probabil mai uşor în acest sens să ordoni un studiu cu privire la simptomele invocate de către reclamanţi. Pe atât de dificil este de ştiut dacă expunerea la aceste radiaţii poate favoriza dezvoltarea de procese canceroase, pe cât acest tip de fenomen poate fi lent, dar este uşor de verificat dacă acestea pot fi la originea plângerilor raportate: oboseală, dureri de cap, insomnie, ameţeli, furnicături... căci sunt semne funcţionale imediat resimţite. Ştim de altfel că pot fi provocate exact în aceeaşi manieră în alte situaţii precum luarea unui placebo (în realitate nocebo) şi în cazurile de angoasă.

Studiul de realizat ar fi extrem de simplu, el ar putea fi stimulat de către un tribunal şi ar permite obţinerea unui răspuns sigur. Ar fi vorba de alegerea unui imobil unde un anumit număr de locatari se plâng de acest tip de manifestări după ce o antenă-releu a fost instalată pe acoperiş. Asta nu pare să lipsească. Ne vom îngriji în prealabil să obţinem consimţământul lor clar. De-a lungul a douăsprezece perioade de câte cincisprezece zile, alese prin tragere la sorţi, antena ar fi pornită sau oprită, fără ca nimeni din imobil să poată şti dacă funcţionează sau nu. Vor fi aşadar şase cincisprezecimi sub placebo (antenă oprită) şi şase cincisprezecimi active (antenă pornită). La sfârşitul fiecărei luni, vor vota pentru a spune dacă, în funcţie de simptomele resimţite sau nu, cred că antena este sau nu în activitate.

Putem să avem certitudinea rezonabilă că dacă

această cercetare era realizată bineînțeles, cu asistența unui portărel pentru a-i garanta onestitatea, am fi avut răspunsul şi am şti în sfârşit într-o manieră obiectivă dacă acest tip de radiații poate antrena manifestări funcționale. Aceasta ar evita judecățile ridicole despre posibilitatea ca antenele să aibă consecințe perceptibile. Nu este de fapt rațional să te bazezi pe durerea de cap, senzație eminamente subiectivă şi complet dependentă de convingere şi deci de anxietatea şi de stresul provocate, pentru a pronunța acest tip de judecată. În compensație, consecințele organice (tumori) şi pe termen lung rămân complet plauzibile şi necesită studii extrem de complicate şi lungi.

Demagog cum sunt mereu oamenii politici în asemenea împrejurări, primul ministru François Fillon a însărcinat-o pe Roselyne Bachelot cu organizarea unei dezbateri despre antene reunind oameni de ştiință, asociații, reprezentanți ai societății civile şi colectivități teritoriale. În scrisoarea sa de misiune, şeful guvernului a precizat că ar fi bine să se facă diferența dintre cele două subiecte: antenele şi telefonul mobil. Această masă rotundă a avut loc în 26 martie 2009. Eu unul cred că nu era legitim, în acel stadiu al discuției, să reuneşti oameni de ştiință şi utilizatori. Numai după ce riscurile erau cunoscute cu certitudine o asemenea reuniune ar fi fost corectă.

Asta îmi aminteşte de anumite sondaje de opinie cu stilul: „Credeți în eficacitatea salvgardării băncilor în cazul unei crize economice?” Sute de economişti din lume care fac studii şi îşi dedică viața examinării acestei chestiuni mărturisesc că nu dețin răspunsul, dar datorită unui sondaj de opinie fondat fără îndoială pe discuții de tejghea, îl vom avea în sfârşit. *Vox populi, vox dei! Lex cretinorum!* Ca să revenim la oile noastre electromagnetice, nu este normal să pui această întrebare când nu ai încă o certitudine ştiințifică. Nefiind informați corect, oamenii nu pot de fapt

să reacționeze decât în manieră afectivă Asta mă duce cu gândul la un alt sondaj: „Credeți că guvernul cutare va face față crizei?” Răspunsul (aşteptat) a fost „nu”. Întrebarea următoare era: Credeți că un alt partid ar proceda mai bine?” Răspunsul a fost şi de data aceasta „nu”!

Prin urmare, demagogia este lucrul din lunie cel mai bine împărtăşit! Ca atare, efectul nocebo mediatic, capabil să provoace panică, angoasă, maladii diverse şi variate la oameni, se găseşte pretutindeni. De altfel acest cuvânt, „pretutindeni”, desluşeşte cel mai bine una dintre principalele caracteristici ale lumii în care trăim. Datorită transportului aerian, telefonului şi mai ales Internetului este posibil să spui acelaşi lucru simultan, pretutindeni în lume, unor milioane de oameni. Lucru încă imposibil, de negândit în urmă cu douăzeci de ani; amintiți-vă, acea eră preistorică, această epocă arhaică în care buzz-ul nu exista.

Zvonuri diabolice pe internet (nu iese fum f**ără** foc)

Marketingul virtual şi buzz-ul (literalmente „zumzăit de insecte” în engleză) sunt fenomene proprii acestui incredibil mijloc de comunicare în masă care este Internetul. „Zvonul”, cuvânt care la origine semnifică „zgomot”, este o manieră veche de când lumea destinată să acrediteze o informație. Un zvon poate fi justificat sau nu. A fost mereu utilizat pentru a desemna un țap ispăşitor, potrivit vechiului dicton: „Când vrei să-ți îneci câinele, îl acuzi de turbare”. Zvonuri antisemite au circulat astfel cu scopul nemărturisit de a arunca oprobriul asupra evreilor prin mijlocul indirect al contagiunii via gură-ureche. Zvonul din Orléans care a interesat în cele din urmă majoritatea oraşelor din centrul Franței este cel mai frumos exemplu: nişte fete tinere şi pure, virgine şi, se subînțelege, ariene, se duc în magazine cu veşminte la modă deținute prin forța împrejurărilor de către evrei. Ele sunt pe ascuns înțepate, anesteziate, luate

pe sus şi expediate în bordeluri pe cât de îndepărtate, pe atât de mitice. Ah, comerţul cu carne vie!

Potrivit remarcii lui Jean-Noël Kapferer, zvonul pe Internet are ceva particular, care elimină una dintre marile slăbiciuni ale bârfei de cartier, şi anume absenţa memoriei. Când o temă e postată online, este ca şi cum ar fi gravată în marmură şi poate apărea din nou în orice moment. Se trece de la gură la ureche, de la ecran la ochi şi de la ochi la stocare.

Unul dintre cele mai „frumoase” zvonuri antisemite vehiculate pe Internet este în legătură cu Turnurile Gemene distruse în 11 septembrie 2001 de către Al-Qaida. În ajun, o femeie îi aduce unui tânăr portofelul pe care îl pierduse. În chip de mulţumire, el o sfătuieşte să nu se ducă a doua zi în faimosul centru comercial. Acest *buzz* sub formă de dezinformare face rapid turul lumii şi i se alătură repede un vechi zvon antisionist: „Israelul, aliat ca întotdeauna Statelor Unite, a comandat CIA respectivele atentate, doar pentru a-i discredita pe musulmani”. Drept dovadă, numeroase mesaje criptate pretind să demonstreze această teză expunând cifre cabaliste, desene simbolice şi alte baliverne. Toate acestea eşuează în spiritul antiamericanilor (şi, de asemenea, al antisemiţilor) şi instalează zvonuri care se răspândesc cu iuţeala fulgerului.

O altă bârfa circulă pe Web şi proclamă că atentatul asupra Pentagonului a fost pură invenţie, ca şi călătoria pe lună a lui Armstrong. Am putea să credem că toate aceste bagatele ar fi un foc de paie... Nu este nimic şi literaţii s-au lăsat în voia...

Nimeni nu poate să prevadă durata de viaţă a acestui tip de zvon, dar este clar că, de vreme ce reuneşte ideologii puternice precum rasismul, are un efect nocebo major, devastator, şi riscă să contamineze spiritele slabe sau credule. Deja a trebuit să mă îngrijesc de nişte persoane

care sufereau de mari deliruri de persecuție, alimentate regulat de Web. Adesea, acest tip de delir apare când nu mai există diferență între fantasmă şi realitate. Este exact ceea ce se întâmplă în anumite jocuri ca *Second Life*. Este vorba despre un univers unde avataruri, veritabile dubluri virtuale, îşi creează o existență, circulă, muncesc, cumpără, se lasă furate, iubesc... Nicio problemă atâta timp cât separarea între proprietar şi avatar – dublul său – este clar definită. Lucrurile se complică atunci când există o întrepătrundere a celor două universuri, între adevărat şi fals, cum ar fi de exemplu veritabilele vânzări la licitație pentru opere de artă veritabile sau amplasări publicitare cu bani veritabili, dar într-o lume virtuală.

Punctul culminant al confuziei toxice a realului şi a imaginarului este atins în acea poveste în care avatarul unui japonez a întâlnit avatarul unei japoneze pe *Mapple Story*. Se îndrăgostesc şi se căsătoresc tot pe Internet. Domnul divorțează repede, fără preaviz. Furioasă, ea îl asasinează. Toate acestea se petrec în lumea virtuală, ei nu s-au întâlnit niciodată fizic. Şi totuşi, adevărata cyberucigaşă a fost realmente inculpată şi închisă la cinci ani de închisoare adevărată căci proprietarul „mortului virtual” a depus o plângere împotriva fostei sale iubite cum că l-ar fi omorât, cel puțin i-ar fi omorât dublul. Prejudiciul moral invocat este că lui i-a luat un an să-şi creeze avatarul şi că ea a utilizat numele şi avatarul cyberlogodnicului său pentru a-l omorî. Ea nu a avut niciodată de gând să se răzbune pe persoană fizică a soțului ei virtual.

Comentariu în loc de decizie

Să-i lăsăm cuvântul lui Michel Annese, care se exprimă pe forumul Active Worlds:

„Crima virtuală comisă în Japonia este comparabilă cu pierderea unui braț, un soi de amputare psihologică...

Crimele comise într-un univers precum *Second Life* sunt diferite de alte infracțiuni virtuale ca piratarea unui cont bancar sau a unui mail. Violarea unei identități sau a unui personaj este mai puțin abstractă decât aceea a unui cont. Avatarurile sunt o creație a spiritului. Ele sunt adesea dirijate de creatorul lor de parcă ar fi vorba de un dublu. În lumea virtuală, integritatea unui personaj este aproape comparabilă cu integritatea fizică a unei ființe reale. Cu siguranță, el nu resimte durere fizică, dar o suferință morală este la fel resimțită în cele două lumi. [...]

Faptul de a dirija într-o lume virtuală un personaj unic şi complex nu rămâne fără consecințe, cu precădere în planul psihologic. Eu aş fi trist dacă cineva ar reuşi să-mi ia cu forța țigara din gura virtuală. M-aş simți gol şi aş găsi alt lucru pentru a o înlocui. Între viața virtuală şi viața reală, creierul uman poate uneori să se piardă [...]. Totul depinde de timp, de muncă şi de banii consacrați unui avatar. Asta poate părea frivol pentru neinițiați, dar nu le stârneşte râsul celor obişnuiți.

Atâta timp cât există umor, de la distanță, lucrurile pot să meargă. Problema este că există persoane fragile, prepsihotice, şi că acest gen de confuzie între o lume imaginară şi viața adevărată este susceptibilă să favorizeze apariția unor adevărate deliruri şi să-i conducă pe cei în cauză în spitale de psihiatrie adevărate pentru a primi medicamente adevărate. Încă o dată, riscul nocebo legat de acest tip de decizie judiciară şi de mediatizarea planetară este important".

Fără să vreau să fiu foarte alarmist, am observat că structura incontrolabilă a rețelei, buzz-urile sale, înclinația sa spre a acționa ca un gigantic sat planetar, retransmițând, amplificând cel mai mic cancan, cel mai mic zvon, calomnia cel mai puțin fondată, sunt fără îndoială la originea unui număr mare de decompensări psihice şi fizice. A trebuit să

mă îngrijesc de numeroşi pacienți, adesea adolescenți, dar nu întotdeauna, care încercaseră să se sinucidă căci „meeterul” lor flirt virtual, niciodată întâlnit în viața reală, îi lăsase baltă şi se regăseau complet singuri în fața unui ecran vid... Modernă solitudine, solitudine mortală.

Într-un registru mai lejer, în fiecare an un zvon circulă începând din luna mai în Franța: subiectele de bac sunt pe net! Prin urmare, anumiți liceeni mai puțin harnici se opresc din reviziile lor, convinşi să dețină SUBIECTUL.

Consecința nocebo este uşor de bănuit...

Şi totuşi, dacă Internetul n-ar exista, am avea acelaşi succes modest ca arhaicul Minitel, dacă nu ar fi în permanență alimentat, perfuzat de publicitate, care constituie, după mine, o veritabilă a cincea putere, după cea executivă, cea parlamentară, cea judiciară şi presa. Fără îndoială cea mai ocultă şi, prin urmare, poate cea mai periculoasă.

Reclame toxice

În urmă cu douăzeci de ani buni, am asistat la o epidemie de tentative de suicid reuşite – afurisită exprimare! – prin consumul unui lichid binecunoscut destinat să desfunde țevăria chiuvetelor.

Produsul este atât de caustic că arde esofagul şi stomacul şi cel ai adesea aduce moartea imediat. Cât despre cei care nu mor mediat, ei dezvoltă în general un cancer al căilor digestive supe-poare care îi răpune câteva luni mai târziu. Tragic.

Cei câțiva nefericiți pe care am avut posibilitatea să-i interoghez la acea vreme răspundeau toți aceluiaşi profil: nu erau deprimați, ci deliranți, şi văzuseră cu toții o reclamă pe care mulți dintre noi o au încă în memorie. Imaginile vorbeau subconştientului nostru şi le revedem regulat: un lavoar şi sifonul său, în întregime transparente. Un dop

mare şi murdar blochează țeava de evacuare. Produsul este vărsat în lavoar, distruge obstacolul şi totul este desfundat ca prin miracol. Sau, din nefericire, ansamblul evocă într-o manieră evidentă căile digestive: lavoar-stomac, sifonpilor şi țeava de evacuare-intestin subțire. Se întâmpla ca mulți dintre aceşti pacienți psihotici să aibă convingerea că „țevăria lor a fost înfundată” de către un inamic, veritabil persecutor interior. Nu era vorba aşadar pentru ei de a muri prin suicid, ci pur şi simplu de a restabili permeabilitatea tubului lor digestiv înfundat de către delirul lor.

Intenția nu este aici de a face procesul reclamelor; foarte malițios trebuia să fi fost cel care ar fi putut să prevadă asemenea drame. În schimb, ne putem întreba dacă autoritățile şi-au jucat bine rolul, dacă nu ar fi trebuit să conducă o anchetă legată de această ciudată epidemie şi, dacă este cazul, să interzică această reclamă. Ar fi trebuit, ce spun eu, ar trebui *(ea este încă difuzată cu regularitate)* suprimată această reclamă nocebo printr-un mijloc de eradicare radicală, controlul *a posteriori* al publicității. În fond, sunt interzise de-a dreptul reclamele pornografice, pedofilice, rasiste, negativiste, de ce nu şi reclamele ucigaşe ale psihoticilor?

Un alt tip de comunicare toxic**ă**: afirma**ţ**iile despre sl**ă**bire sau s**ănă**tate. Produsele a**ş**a-zis light

Ideea de la baza acestui tip de produs de regim pare în acelaşi timp evidentă şi incontestabilă, deoarece toată lumea ştie că zahărul îngraşă! Astfel, când ne îngrăşăm prea mult, înlocuim zahărul cu un îndulcitor necaloric pentru a evita să luăm prea multe calorii. Logic.

Şi totuşi, este suficient să te plimbi o oră sau două prin Manhattan, Los Angeles sau Detroit pentru a constata că obezele sunt cu droaia acolo şi că toate au în permanență în mână – şi la gură – sticle de suc, dulciuri, prăjiturele,

îngheţate, şi că toate aceste înşelătorii imunde sunt light, adică „uşoare”. De unde întrebarea: aspartamul nu numai că nu e capabil să ducă la slăbire, dar să nu fie oare el în definitiv cel care ar îngraşă? Dacă această ipoteză s-ar valida, ne-am afla în faţa unuia dintre cele mai fantastice efecte nocebo din toate timpurile: o substanţă terapeutică ce face exact contrariul a ceea ce anunţă!

Cum putem noi din acest moment să încercăm să înţelegem o ipoteză aparent atât de absurdă? Raţionamentul de la care se pleacă (absorbirea de mai puţine calorii pentru a slăbi) este simplu, dar complet eronat, căci creierul nostru are oroare de a fi înşelat. Ca întotdeauna, trebuie să ne întoarcem la experimentele pe animale pentru a vedea clar, căci, spre deosebire de om, şobolanul de laborator trăieşte în condiţii controlate, deci calibrate. Este aşadar uşor să-l supunem unei singure variabile şi să măsurăm efectele ei. Alegând un grup de şobolani şi repartizându-i prin tragere la sorţi în două grupe, este uşor să-i hrănim într-o manieră identică, cu o singură diferenţă: un grup primeşte zahăr, celălalt aspartam. Hrana este furnizată *ad libitum*. Rezultatul: grupul unde aspartamul înlocuieşte zahărul se va îngraşă cel mai mult.

De ce?

Într-o manieră destul de simplă de înţeles, zahărul este capabil să ne liniştească spiritul: creşterea glicemiei antrenează o sporire a secreţiei de insulina, care extrage din sânge cea mai mare parte de aminoacizi, dar nu şi triptofanul, care poate atunci să se năpustească în creier, de vreme ce nu mai are concurenţă. Atunci el este transformat acolo în serotonină, care aduce confort şi linişte. Este motivul pentru care atâţia oameni, în special femeile, se năpustesc în l cofetării când au o mâhnire mare, o decepţie, o frustrare.

Problema este că, atunci când cere ajutor, când

reclamă zahăr pentru a se calma şi imediat primeşte de la limbă un semnal de gust de zahăr, dar glicemia nu creşte cum era prevăzut şi nici insulina, nici liniştirea aşteptată nu urmează, creierul nostru nu mai pricepe nimic din ce i se întâmplă. Prin urmare, nemulțumit şi frustrat, transmite un nou semnal de angoasă şi de foame, care îl incită pe proprietarul său să mănânce şi mai mult. Iată de ce, la animal ca şi la om, aspartamul conduce la îngrăşare prin creşterea numărului de gustări. Iată de ce americanii mănâncă fără încetare. Ştiu, explicația este prea simplă, deci reducționistă, dar conține o mare parte de adevăr, lăsând toată antropologia la o parte!

În plus, aspartamul conține un anumit număr de factori neurotoxici care au fost acuzați că ar cauza cancere şi boli neurologice. Nimic nu a fost complet dovedit nici într-un sens, nici în altul. Problema este că, sub presiunea puternicei industrii agroalimentare, această substanță este folosită aproape în întreaga lume, se găseşte în aproape nouă mii de băuturi (dintre care cea mai mare parte sunt *light*) şi alimente (dintre care unele pentru bebeluşi), mic dejunuri instantanee, deserturile glazurate, medicamente, vitamine... În plus, costând mai puțin şi având o putere de îndulcire superioară, aspartamul înlocuieşte sau însoțeşte adesea zahărul în ciocolata industrială şi în numeroase dulciuri.

Atunci, de ce să consumăm o substanță care aduce inversul a ceea ce aşteptăm (ea îngraşă în loc să slăbească) dacă aceasta este potențial periculoasă?

Vedem aici că puterea publicității, conjugată cu aceea a lobbyingului, este considerabilă şi poate duce la consecințe incalculabile.

Sunt bune pentru s**ănă**tate: omega-3 **ş**i vinurile de Bordeaux

Am cumpărat ieri o cutie semănând cu toate cutiile de margarina. Pe capac este inscripţionat „Natural bogată în acizi graşi” şi, foarte gros scris, „omega-3”. În niciun loc nu apare calitatea de margarina sau unt şi este imposibil de ştiut, cel puțin dacă nu eşti chimist, dacă grăsimile enumerate sunt de origine animală sau vegetală... Dar ce contează, cuvântul magic a ieşit, „omega-3”, veritabil „sesam” dietetic al timpurilor moderne. Ce contează dacă produsul este plin de alte substanțe „natural bogate în colesterol sau în grăsimi animale”, ştim că această „materie grasă de tartinat” este „bine echilibrată în acizi graşi esențiali organismului nostru”... Este oare acceptabil acest tip de comunicare publicitară, când vor fi fără îndoială persoane cu risc de infarct care îl vor cumpăra de bunăvoie?

Am putea spune exact acelaşi lucru despre vin, în special cel de Bordeaux, campion al comunicării, care, „consumat cu moderație”, se arată capabil de a preveni toate accidentele de circulație *(sanguină, nu rutieră)*. Ne întrebăm bine prin ce soi de miracol *medocul* ar fi mai curativ decât *pommard*, *chateau-chalon* sau *cote-rotie*. Anumite persoane care se ocupă de publicitate, imaginative, au găsit chiar mijloacele de a lansa o campanie debitând deliberat ştiri false, îngrijindu-se totuşi să le corecteze imediat după aceea, cu stil: „Le Côtes du Rhône este natural bogat în omega-3... Ei, nu, e doar o glumă!” În ochii legii, nicio problemă, nu este decât o glumă imediat rectificată, dar în ochii medicului care sunt, este un scandal, căci este evident ca un anumit număr de persoane nu vor înțelege decât prima afirmație-şoc care, în orice caz, va rămâne întipărită în spiritul lor, pe atât acest gen de mesaj îl flatează pe cel care are tendința de a se apleca asupra virtuților divinei sticle.

Încă o dată, comunicarea publicitară tinde în mod deliberat să-i îmbolnăvească pe oameni, fie din cauza colesterolului, fie din cauza cirozei.

Anorexia **ş**i ortorexia, dou**ă** fiice ale publicit**ăţ**ii

Printre maladiile secretate de Occident, există una îndeosebi ciudată care face ravagii, o epidemie care afectează în fiecare an sute de tinere fete în lumea noastră industrializată. Vreau să vorbesc despre anorexia mentală. Cum să înțelegem că acest tablou clinic nu există decât în cultura noastră zisă iudeo-creştină? Care sunt mecanismele care au permis crearea unei afecțiuni capabile să ia viața unor tinere fete adesea strălucite şi destinate fericirii şi înfloririi?

Prima constatare: în alte regiuni, ca Africa, Extremul Orient sau Oceania, unde populațiile trăiesc încă în manieră tradițională, este în aceeaşi măsură posibil, deşi rar, să întâlneşti tinere fete care refuză în mod deliberat să mănânce, neavând nişte reguli, ştiind că există o masă critică necesară bunei funcționări a ovarelor. Dar în acest caz este vorba despre o revendicare enunțată şi legitimă, de tip feminist, destinată să le impună bărbaților refuzul lor de a fi considerate nişte săcoteie cu bebeluşi! Nimic de văzut, aşadar, în legătură cu ceea ce se poate întâmpla în capul anorexicelor noastre. Dar pe măsură ce aceste regiuni au fost colonizate poluate mai exact – de către cultura noastră, vedem apărând tablouri clinice ce pot fi suprapuse peste ceea ce observăm la noi de mult timp. Există oare o explicație a acestui fenomen?

Din primele secole ale creştinismului, mijloacele de comunicare ale Bisericii, transmise printr-o rețea gigantică şi universală de predicatori din amvon, au comunicat destul de mult despre virtuțile ascezei. Evreii rătăciseră deja patruzeci de ani în deşert înainte de a merita pământul promis unde curgeau lapte şi miere. Iisus însuşi a petrecut patruzeci de zile în deşert ținând post şi rugându-se. Apoi au fost părinții deşertului, Sfântul Antonie, Sfântul Ioan

Damaschinul, Evagrie Ponticul şi atâția alții care au slăbit şi s-au descărnat în Egipt. De la începutul erei creştine, virtuțile postului au fost elogiate, glorificate, sanctificate. Tuturor acestor persoane le plăcea să se chinuiască neabsorbind nimic solid, în condiții de mediu dificile, în singurătate şi căldură. Deja fuseseră observate efectele extrem de halucinogene (psihedelice) ale foamei. Pentru a ne convinge, este suficient să contemplăm tablourile descriind tentația Sfântului Antonie.

În aceste țări, unde plantele furnizoare de droguri ca peyotl, psilocibina sau mescalina nu existau, ajungeam aşadar să declanşăm adevărate stări halucinogene ale extazurilor mistice prin lipsirea de hrană.

În Siberia, Brazilia sau Mexic, absorbția de plante halucinogene este îndeplinită de către şamani într-un context religios de ritual inițiatic şi/sau terapeutic. În aceeaşi manieră, postul era realizat în Orientul Mijlociu de către ermiți, asceți considerați ghizi spirituali, profesori, guru. Descrierile lui Hristos şi ale Sfântului Antoine, obiecte ale tuturor tentațiilor în decursul perioadelor de privațiune, sunt elocvente, şi pictori precum Ieronimus Bosch au redat perfect, cu monştrii lor ciudați, viziunile fantastice pe care foamea şi hipoglicemia sunt capabile să le provoace. Putem deci considera că Iisus, Simion Stâlpnicul, Sfântul Antonie şi atâția alții erau şamani autentici, capabili să călătorească în cosmos datorită privării de hrană, care venea să se adauge suferințelor (flagelări...) pe care, uneori, şi le produceau voluntar. Putem presupune că pasiunea Bisericii pentru toate păresimile, perioada consacrată pregătirii Crăciunului, vinerea şi alte zile canonice de post îşi găsesc originea aici *(în Evul Mediu, Biserica a publicat manuale sau coduri de ispăşire în raport cu greşelile comise, numite „ale penitenței”, ca cel atribuit Venerabilului Bede de York şi cuprinzând, între altele, posturi şi alte privațiuni alimentare*).

Să nu uităm că păresimile nu aveau nimic de-a face cu ramadanul musulmanilor. Primul post este o privare completă de majoritatea alimentelor, carne, lactate, ouă... Cel de-al doilea pune credința la încercare interzicând hrana în timpul zilei, pe când noaptea le este permis musulmanilor să-şi scoată pârleala, atâta timp cât întunericul nu lasă să se distingă două fire de bumbac.

A fost apoi rândul femeilor să preia ştafeta şi sfinte precum Ioana d'Arc sau Caterina de Siena aduc o mărturie strălucită. La 18 ani, Fecioara din Orléans nu-şi făcuse încă nişte reguli şi se hrănea seara „cu câțiva codri de pâine neagră înmuiați în bulion". În fine, Marta Robin, mult mai apropiată de noi în timp, continuă aceeaşi tradiție hrănindu-se doar cu ostii şi cu apă binecuvântată. Această femeie a trăit ca un bolnav țintuit la pat într-un stadiu extrem de accentuat de malnutriție, fondând şcoli şi primind personalități din lumea întreagă, în stilul lui Simion Stâlpnicul cocoțat pe coloana sa din Siria. Putem aşadar considera că toate aceste femei erau, şi ele, şamani autentici.

Slăbiciune sanctificată: religia şi creatorii lumii

În tradiția iudeo-creştină, cel slab este întotdeauna glorificat, spre deosebire de cel gras, considerat ca un păcătos deoarece lăcomia (şi nu a fi gurmand, cum ne gândim în general) face parte dintre cele şapte păcate capitale, contrar ascezei, considerată ca un semn de pietate. Fiind din ce în ce mai descărnat, din ce în ce mai virtual, cel foarte slab se apropie din ce în ce mai mult de un spirit pur. Fără mâncare şi băutură, fără să elimine fecalele şi urina şi *a fortiori* fără să se reproducă, el devine aproape un înger. Pentru acest motiv în ochii Bisericii scheleticul este mai aproape de Dumnezeu decât obezul. Acesta din urmă este considerat un bogat, or, ştim că, potrivit Evangheliilor, „îi

este mai uşor unei cămile să treacă prin urechea unui ac decât unui bogat să acceadă la împărăția Cerurilor”.

Există în limba franceză o apropiere semantică între „gras” şi „grosier”. O obeză va fi descrisă ca fiind „grasă ca un porc”, pe când opusa ei va fi „slabă ca un cui”... (Al spectacolului?) *(Le clou du spectacle înseamnă în limba franceză „punctul de atracție al spectacolului”*). Să ne amintim de pasajul în care Buda a vrut să încerce această experiență şi a slăbit enorm până când a devenit bolnav de caşexie. Dar, ajuns în acest stadiu, a considerat că a luat-o pe un drum greşit şi a reînceput să se alimenteze pentru a ajunge la o greutate normală. Siddhartha Gautama a fost întotdeauna împotriva oricărei forme de exces.

Când vorbim cu ele, este frapant de altfel să vedem în ce măsură tinerele fete anorexice, credincioase sau nu, se situează în această logică creştină referitoare la misterul euharistiei şi al transsubstanțialității. De fapt, pentru un catolic credincios, ostia este realmente corpul lui Hristos. În dogmă nu încape vorba de prezență simbolică *(spre deosebire de protestanți şi de consubstanțialitatea lor*), ci de prezentă carnală, ceea ce constituie o minciună biologică, de vreme ce, chiar la microscopul electronic, nimeni n-a izolat vreodată cea mai mică moleculă christică în azimă. Şi totuşi, dacă avem credință, este perfect adevărat.

Că sunt sau nu practicante, de cultură creştină, ebraică sau musulmană, tinerele fete anorexice occidentale trăiesc într-un bazin cultural, mediatic, creştin. Vaticanul a transmis întotdeauna destul şi se abține astăzi mai puțin ca niciodată. Postul şi abstinența (fără prezervativ) sunt cele două mameloane ale credinței creştine! Tinerele fete anorexice utilizează acelaşi mod de gândire ca părinții din deşert precum Evagrie Ponticul sau Sfântul Antonie al Egiptului: „Nu mănânc, nu beau, corpul meu este slab, nu fac nici pipi, nici caca”, adăugând totodată „Eu nu am nici

menstruație, nici ovulație", „Sunt aşadar pură şi nemuritoare... După imaginea unei ostii, corpul meu rămâne real şi etern, deşi din ce în ce mai virtual". Această viziune a ființei lor le permite să-şi satisfacă visul de puritate, de perfecțiune, această din urmă trăsătură, perfecționismul, fiind fără îndoială una dintre cele mai importante caracteristici ale maladiei lor. Putem deci considera că anorexicele sunt nişte şamani care şi-au ratat vocația, căci le lipseşte dimensiunea conştient mistică, terapeutică şi rituală a de-mersului. aşa cum utilizatorii non-mistici de peyotl şi de droguri halucinogene nu sunt altceva decât nişte toxicomani, eu consider că adepții non-mistici ai ascezei trebuie să fie clasați în aceeaşi categorie (dependențe, obişnuințe), ceea ce se şi întâmplă în marile clasificări internaționale.

Biserica a fost înlocuită în munca sa ucigătoare de creatorii de modă, care nu se jenează să spună că manechinele trebuie să fie eclipsate de opera lor. Să se transforme în portmantouri într-o anumită măsură. Ca atare, înțelegem mai bine că, în majoritatea cazurilor, marii creatori de modă sunt bărbați care nu iubesc femeile într-o manieră carnală; ei nu le concep decât ca pe nişte fete de fier, nişte actrițe de mâna a doua, destinate numai să le pună munca în valoare. Nişte ținute pe care îți convine să le admiri, dar fără să învelească neapărat acele corpuri! Cu atât mai puțin nu se abțin să comunice, să facă apologia celor foarte slabe, să le fotografieze şi, în final, să le îmbolnăvească, uneori până la moarte, pe tinerele fete occidentale care visează la luminile rampei.

Se ştie că slăbitul antrenează mai devreme sau mai târziu o încetare a ovulației, realizând un soi de contracepție naturală. Acest tip de fenomen există la lupoaice, deoarece numai femela alfa-dominantă are dreptul de a se reproduce! Celelalte nu ovulează, ceea ce le permite să evite să se lupte

precum masculii pentru a-i lua locul patroanei lor şi astfel să-şi economisească forţele pentru a vâna şi pentru a apăra haita. Absenţa ovulaţiei are deci o funcţie defensivă pentru comunitate.

Ioana d'Arc era exact în aceeaşi logică: în calitate de şef al armatei, ea purta o armură. Acest tip de echipament era conceput pentru bărbaţi şi era prevăzut cu o mică trapă care le permitea să urineze în caz de nevoie. De fapt, era nevoie de aproape o oră pentru a o îmbrăca şi tot de atât pentru a o îndepărta, ceea ce ridica probleme în caz de luptă. Pentru o femeie, problema era dublă, fiindcă ea nu putea urina în aceeaşi manieră şi în caz de menstruaţie situaţia devenea mult mai complicată. Anorexia rezolva toate aceste probleme tehnice, suprimând urinarea, eliminarea fecalelor şi menstruaţiile! În plus, viitoarea sfântă adopta un comportament de asceză aprobat de Biserică şi purtător către paradis, dar asta îi permitea în plus să lupte cu mai multă eficacitate pentru grandoarea Franţei şi încoronarea drăguţului său Delfin!

O maladie culturală

S-a arătat recent că anorexia necesită în acelaşi timp o vulnerabilitate genetică şi o expunere culturală. Toate fetele au căzut în aceeaşi oală publicitară, dar numai cele care au genele în cauză vor dezvolta maladia. S-ar părea că pentru acest motiv în celelalte culturi genele de vulnerabilitate au rămas într-o stare de latenţă de-a lungul mileniilor şi expunerea recentă la televiziune, la reviste, la discursul occidental, au trezit monstrul ascuns în ele. Putem deci considera că această maladie ciudată şi marcată cultural este rezultatul a douăzeci de secole de mediatizare ecleziastică şi a optzeci de ani de intoxicare a modei. Acest fenomen este probabil unul dintre efectele nocebo cele mai dramatice descrise în această lucrare.

Ce trebuie atunci gândit despre tentativele de luptă împotriva anorexiei manechinelor? Spania, Italia au decis să interzică defilarea fetelor al căror indice de masă corporală este prea mic. O asemenea măsură ar putea fi eficace pentru a preveni maladia la un anumit număr de tinere fete care visează să devină figuri emblematice ale modei. Dar, odată procesul pus în funcțiune, extazul semiorgastic al perioadei de debut, cea pe care o numim „luna de miere”, care le permite să se simtă hiperdinamice şi creative, este de aşa natură că acest tip de acțiune devine probabil ineficient. Este suficient pentru a ne convinge să parcurgem un anumit număr de site-uri (interzise) şi de bloguri (incontrolabile) care fac apologia anorexiei şi oferă sfaturi pentru a nu mânca; anorexicele, ca bune toxicomane, se complac să facă prozelitism. Acelaşi fenomen există de altfel pentru a indica „bunele maniere de reuşită a suicidului”. Am spus-o deja, Internetul este un nocebo care se poate dovedi foarte toxic.

În orice caz, atâta timp cât Franța, care rămâne capitala mondială a „bunului şic parizian”, nu va urma oficial mişcarea, toate aceste acțiuni vor fi inutile. Iar acest lucru nu face onoare țării noastre.

În acelaşi timp cu moartea prin abstinență de la hrană a unei tinere fete manechin anorexice, un afiş reprezentând o odaliscă de o slăbiciune extremă, hidoasă, suferind de caşexie, a înflorit în anul 2008 pe zidurile oraşelor şi satelor noastre. Ea a făcut să curgă destulă salivă şi cerneală. A făcut ea să avanseze cauza antianorexiei? Este posibil ca ea să fi descurajat anumite fete tinere gata să cadă în capcană şi să le fi încurajat pe altele care încercau să iasă? A schimbat ea prin asta viziunea societății? Eu unul n-am observat schimbări majore în plastica manechinelor noastre, nici în privirile clientelor.

Ortorexia

Ortorexia este o altă creație mediatică occidentală, mult mai recentă. Un efect secundar al modei, ea însăşi fiică a publicității. Ortorexia soseşte pe firul drept al metrosexualității, acest comportament care împinge anumiți bărbați să se îngrijească în mod extrem de felul în care arată, mergând până la a-şi pune în pericol echilibrul familial şi financiar. Îmbrăcăminte de lux, produse de înfrumusețare, chirurgie estetică, coafuri şi vopsituri de păr mai mult sau mai puțin extravagante. Narcisism declarat. David Beckham este în frunte printre alte modele mediatice de identificare.

Ortorexicul consacră un veritabil cult corpului său, care trebuie să fie perfect armonios, sănătos, echilibrat. El nu mănâncă decât alimente bio, bogate în omega-3 şi alți antioxidanți, adoră fructele, ghimbirul, peştii sălbatici din mările reci, soia. Fuge ca de ciumă de carne roşie, pâine albă, alimente grase, sare, zahăr, prăjeli, frişca... El este în general subțire, pentru a nu spune slab, şi ajunge uneori la stadii de denutriție neliniştitoare. Subiectele sale de conversație se reduc, concentrându-se asupra mâncării sănătoase. Face jogging, are o bicicletă de apartament. Pune din nou la loc de cinste tradiția ascezei, meditează asupra vieții cotidiene, practică *mindfulness* (deplina conştiință), este uneori budist, de preferință zen. Foarte adesea este ecologist.

S-ar părea că *homo ortorexicus* ar avea de ceva timp tendința clară de a se multiplica. Niciun studiu nu ne permite să ştim dacă este mai puțin predispus la cancer şi la infarctul de miocard...

Probabil că aşa este, fiindcă... el moare de foame înainte să aibă timp să le facă! (Exagerez doar.) Şi el moare, căci în calitate de *homo ortorexicus* este inevitabil foarte la modă şi munceşte aşadar enorm, căci este bine văzut în

încercarea sa.

Surmenaj **şi** burn-out

Toate mijloacele de comunicare şi prin urmare toate reclamele o confirmă, deci o recomandă – un bărbat modern, seducător, este un tânăr dinamic, motivat şi mai presus de toate hiperdinamic, hiperactiv, hipertot. Ca şi ortorexia, hiperactivitatea şi-a găsit modelele de identificare, principalul fiind în fruntea țării noastre, un tip mereu în mişcare, contrar celor doi predecesori ai săi acuzați de trândăvie. Ca o consecință directă, există de ceva timp o altă creație a civilizației noastre, surmenajul şi cauza sa, workaholismul. Bărbații şi femeile de afaceri muncesc, muncesc, muncesc până la epuizarea completă şi mor adeseori din cauza unui infarct fulgerător. S-ar părea că în Țara Soarelui Răsare acest sindrom este pe cale de a deveni un veritabil flagel social. Fie că este vorba de vinderea de maşini, de deodorante, de politică sau detergenți, este interesant de observat că modelul de împlinire modernă este înjur de 30 de ani, hiperactiv. „Femeile anilor 1980” pe care le cânta Michel Sardou, în acelaşi timp mame şi directoare, bărbații din secolul al XXI-lea, toți tinere cadre dinamice şi motivate, sar dintr-un avion la finala de baseball a copiilor, se prezintă strălucind de sănătate şi de fericire privirii noastre stupefiate. Nu putem viziona un spot publicitar fără a vedea vreunul dintre aceşti tineri dinamici şi veşnic surâzători.

Astfel, în întreprinderi, aceste tinere cadre se dedau la o veritabilă competiție de ritmuri neînfrânate. Natura îi permite repede lucrătorului manual să resimtă oboseala fizică şi este îngăduit să vezi, când te afli în apropierea unui şantier, muncitorii consacrându-şi o parte deloc neglijabilă din timpul lor pentru a se odihni, a visa cu ochii deschişi, a pălăvrăgi. Nu este în niciun caz vorba de trândăvie, căci toți

aceşti constructori muncesc din greu, dar este pur şi simplu aplicarea unei reguli care guvernează natura în întregime: viața este o alternanță ritmică de repaus şi de activitate. Fie că eşti bacterie sau tăietor de lemne în pădure, omidă sau zidar, leu sau grădinar, este necesară scandarea timpului, cadențarea sa între veghe şi somn, între muncă şi repaus. Problema este că nimic nu a fost prevăzut în programul nostru cerebral pentru a resimți în mod veritabil oboseala psihică sau morală, contrar oboselii fizice. Astfel, tinerele noastre cadre dinamice şi motivate total identificate cu reclamele reflectă ele însele cultura actuală, nu-şi dau seama la timp de starea lor de epuizare, refuză vacanțele liniştite, petrecerea calmă a timpului liber, nici nu se îngrijorează, nici nu visează cu ochii deschişi, nici nu ard gazul.

Până în ziua în care sunt „bumt-aut”. Toate aceste maladii ca anorexia, bulimia cu sau fără vărsături, hiperoxia cu obezitate, ortorexia, *burn-o*utul sunt secreții ale societății occidentale, fie că sunt noi sau nu. Ele rezultă dintr-o veritabilă filosofie a vieții moderne: lux, calm şi curățenie!

Dacă este să le dăm crezare gânditorilor noştri, lumea perfectă se sprijină pe un ideal de avuție, de longevitate, de sănătate, de viață fără stres... care compun fericirea. Un spirit sănătos într-un corp sănătos impune igienă, sport, o alimentație bio şi echilibrată... toate acestea sună drăguț, dar antrenează prin forța împrejurărilor excese şi derive. Astfel, datorită elogiului curățeniei, descendenții lui Pasteur au creat o întreagă patologie imuno-alergică: Auckland (Noua Zeelandă), oraşul cel mai curat şi cel mai ecologic din lume, este prin consecință directă cel în care există cele mai multe maladii de tipul astmului, ba chiar boli autoimune.

Această conştientizare a consecințelor dezastruoase a exceselor de curățenie induse de obsesia americană privind teama de microbi a împins autoritățile noastre sanitare să

nu recomande sterilizarea biberoanelor nou-născuților, totuşi recomandată de bunicii noştri. Poveste de evitat, dacă vrem ca fiii noştri să nu devină mari alergici. Este clar, prea multă rigoare în alimentație distruge alimentația şi ortorexicii mor de foame! Progresul poate deveni un regres, deoarece bunăstarea snobilor poate duce la foametea de odinioară.

Eu nu cred că sunt paseist, nu regret nici diligentele, nici corespondențele interminabile şi nu sunt nici ultimul care chat-uieşte, care navighează pe Internet, trimite e-mail-uri, şi, mărturisesc, muncesc destul de mult. Prea mult, conform celor apropiați. Pentru a-mi agrava cazul, sunt destul de sensibil la reclame... cu excepția celor care-mi dictează regimul alimentar. Cred că pot să afirm că aparțin timpului meu. Nu pentru că suntem dinamici şi entuziasmați de tehnologiile moderne propuse de noile media suntem plini de energie. Ca întotdeauna, este vorba despre măsură şi despre capacitatea de a analiza de la distanță. Şi de a nu crede tot ce vedem la televizor sau pe afişe.

CAPITOLUL VII
PUTEREA DE SUGESTIE A MEDICINEI

Sugestie pozitiv**ă**, sugestie negativ**ă**

Nu în sălile de clasă şi la tablă ar trebui să căutăm sursa tuturor lucrurilor? În fond, învățătura primită ne marchează pe viață şi ne condiționează în legătură cu un anumit număr de comportamente care se imprimă în spiritul nostru ca un sigiliu în ceara moale.

Efectul pygmalion: efectul nocebo al a**ş**tept**ă**rilor

profesorului

Un elev sclipitor, foarte înțelept, un pic timid, mereu primul în clasă, trece într-a patra. Din nefericire, are doi frați mai mari, doi copii neastâmpărați, doi derbedei. Din primele zile ale anului, dirigintele îl apostrofează în fața tuturor: „Dacă eşti la fel de insignifiant şi odios ca frații tăi, te previn că lucrurile nu vor fi tocmai roz pentru tine!” Elevul bun, obişnuit cu complimente, este deconcertat, demotivat, şi termină anul abia trecând în clasa superioară. Va trebui s-o repete pe a-ntâia pentru a-şi regăsi performanțele. Când vor înțelege profesorii din Franța oare că un compliment este mai eficient decât pedepsele şi că iubirea face mai bine decât teama? Se ştie de mult timp că, la animal, învățarea cu recompensă este mai stabilă şi mai durabilă decât învățarea prin pedeapsă.

În timpul unei experiențe, li s-au dat nişte şobolani studenților şi li s-a cerut să-i antreneze pentru testul labirintului. După tragerea la sorți, jumătate dintre studenți au primit ca informație faptul că şobolanii lor au fost selecționați pe criterii genetice şi că trebuie să fie foarte inteligenți, celorlalți spunându-li-se că şobolanii primiți nu sunt inteligenți. Fuseseră evaluați dinainte şi nu exista în realitate nicio diferență între cele două grupe de şobolani; toți au rezolvat enigma labirintului în aceeaşi manieră, cu aceleaşi performante. Rezultatele au arătat că şobolanii aşa-zis „foarte inteligenți” au reuşit mai bine decât şobolanii „puțin inteligenți”, în cazul cărora putem deci vorbi despre un efect nocebo legat de aşteptările experimentatorilor, de la care captaseră fără îndoială, într-un fel sau altul, în comportamentul lor, nivelul slab de aşteptare. Analiza etologică cu video a studenților a arătat de altfel că abordarea lor varia în funcție de informația primită.

Acelaşi gen de rezultat a fost obținut în şcolile cu elevi traşi la sorți şi prezentați în secret profesorilor ca fiind

supradotați. Admirația și, încă o dată, așteptarea profesorilor le-au influențat fără să-și dea seama comportamentul și faimoșii elevi fals supradotați s-au comportat ca și cum ar fi fost mici genii. La sfârșitul anului erau primii din clasă!

Ne aflăm aici din plin în fața a ceea ce a fost descris ce „efectul Pygmalion”.

În calitate de foști școlari, avem cu toții anecdote în cap: dacă un dascăl era convins a priori că un elev este neghiob, de exemplu din motive de origine socială (hoinar de periferie ieșit dintr-un mediu defavorizat), de rasism (de culoare, aparținând unei alte culturi) sau pentru că frații săi mai mari erau răi, acesta avea șanse mari să devină efectiv ultimul din clasă. Efectul nocebo al așteptării profesorului este aici evident, și contează probabil ca unul dintre factorii importanți ai eșecului școlar la o mare parte a populației. Ca un bolnav astmatic care decripta inconștient așteptările doctorului Wolf, șobolanii, ca și elevii, percep convingerea profesorului lor și dezvoltă un efect nocebo când acesta nu crede în ei sau, mai rău, crede că efortul va fi negativ. Astfel, când un om politic sau un jurnalist furnizează o informație pe care o contrazic o mimică, un gest negativ, se poate paria foarte bine că efectele vor fi dezastruoase, cum am văzut în povestea caniculei și a profesorului Mattei.

Odată ieșiți de pe băncile școlii, suntem aruncați în lumea muncii, unde în mod vădit informația joacă un rol major.

Efectul Hawthorne: când rezultatele depind de **aș**tept**ă**rile patronilor

În cursul anilor 1920 a fost observat un fenomen ciudat la Hawthorne, periferie anonimă din Chicago unde era instalată o uzină de material electric, proprietate a Western Electric Company. Îngrijorată să-și sporească

rentabilitatea, direcțiunea decisese să testeze efectele unui iluminat mai bun în atelierele de fabricare. Ştiințific până la capăt, proiectul prevedea compararea a doua ateliere, unul net mai bine luminat şi altul fără schimbări. Au început să pregătească amplasarea faimoaselor lămpi. Ce surpriză, pe când nimic nu fusese încă schimbat, au constatat că productivitatea crescuse semnificativ, dar în mod identic... oricare ar fi fost atelierul luat în considerare!

Cum să înțelegi un asemenea fenomen? Ce ar fi putut să se întâmple pentru a explica un asemenea „zel"? În realitate, pregătirile intense ale experienței şi ale conduitei sale necesitaseră o activitate neobişnuită în ateliere. Modificaseră condițiile de muncă ale lucrătorilor. Simțind că se întâmplă ceva anormal şi că sunt observați, aceştia îşi amelioraseră – mai mult sau mai puțin conştient – randamentul zilnic: simpla observare a unui subiect îi schimbă comportamentul!

Ne putem gândi că inversul situației este şi el adevărat: abandonul, dezinteresul, pierderea speranței fac fără îndoială să scadă productivitatea uzinelor amenințate de faliment, de mutare, de concedieri. Managerii noştri ar trebui să mediteze la acest fenomen, în fond, sunt de ajuns puțină atenție şi bunăvoință pentru a ameliora performanțele unei întreprinderi, şi asta nu costă nimic. La polul opus, disprețul, primele de instalare, stock-opțiunile rezervate cadrelor superioare, aroganța, într-un cuvânt îndepărtarea excesivă a patronului de angajații săi sunt suficiente pentru a dăuna rezultatelor.

Dacă luăm în considerare că planeta noastră nu este altceva decât o întreprindere vastă, ne putem gândi că adularea, cvasi-divinizarea înalților responsabili politici sau industriali, ecranul total al serviciilor de securitate, îi îndepărtează de *vulgum pecus* şi provoacă fie o descurajare profundă a elementelor pacifiste, fie ură şi revoltă pentru cei

belicoşi. Amenințările de explozie în uzine şi sechestrarea directorilor, sunt manifestările lor cotidiene.

Şcoala şi mediul profesional nu sunt totuşi singurele locuri unde informarea şi dezinformarea îşi exercită efectele şi ravagiile. Medicina este un alt exemplu.

Pericole ale hipermediatizării

Când anunțăm cu surle şi tobe mediatice că un nou tratament-miracol tocmai a fost inventat, există un mare risc de a vedea medicina transformându-se într-o gigantică şarlatanie, fantasma panaceului nefiind niciodată departe de spiritul nostru, fie că suntem pacienți sau terapeuți. Şi, ca o consecință directă, riscul este tot atât de mare de a-i cufunda pe bolnavi în confuzie sau disperare, ca urmare a decepției în caz de eşec. Şi, am văzut-o, absența speranței este prima cauză a efectului nocebo.

O ilustrare a efectelor entuziasmului cercetătorilor este ilustrată de această anecdotă interesantă. Angina pectorală fiind legată de o insuficiență a circulației sangvine în arterele coronare, principiul era de a ligatura artera mamară internă, ceea ce nu trebuia să eşueze în a provoca o circulație de suplinire în amonte față de ligatură şi, deci, de a revasculariza coronarele. Această intervenție a suscitat un mare entuziasm al chirurgilor, al jurnaliştilor de la *Reader's Digest* şi, în consecință, al bolnavilor care, prin urmare, se simțeau mult mai bine după această operație, vorbeau despre ea, suscitând vocații de a urca pe masa de operații. Totuşi, câteva voci discordante s-au făcut repede auzite în acest concert al elogiilor şi au sfârşit prin a declanşa o frumoasă cacofonie. O echipă de chirurgi a decis în acel moment să pună în aplicare o metodologie originală cel puțin curajoasă, măcar în plan etic. Au fost anesteziați şaptesprezece pacienți cu angină pectorală; jumătate dintre ei au avut dreptul la o ligatură veritabilă, pe când ceilalți nu

s-au ales decât cu o incizie superficială, o sutură şi cicatrice. Era aşadar vorba de chirurgie placebo. Pentru a fi siguri în legătură cu neutralitatea chirurgului, acesta nu ştia decât în ultimul moment, odată pacientul anesteziat, dacă trebuie să-l opereze sau doar să se prefacă. După şase luni, s-a constatat că ameliorarea clinică şi consumul de trinitrină erau perfect comparabile la cele două grupe de pacienți. Singurul pacient a cărui stare se ameliorase în plan electrocardiografie fusese supus unei operații placebo. Acest rezultat, confirmat ulterior, a anunțat sfârşitul iminent al respectivei tehnici chirurgicale, dar arată în ce măsură, pornind din momentul în care este efectuată cu entuziasm şi convingere, o tehnică placebo terapeutică poate fi eficientă în privința durerilor, chiar dacă ele sunt de origine organică. Numeroşi pacienți au pierit pe câmpul de onoare al acestei operații chirurgicale, ceea ce în fața evidenței constituie maximul efectului nocebo.

Această poveste tragică demonstrează încă o dată că este bun mesajul vehiculat de medic atâta timp cât prezintă un tratament care va condiționa în bună parte eficacitatea şi efectele secundare.

Efectul nocebo al neîncrederii induse de media: TSH

În decursul unui deceniu, ba chiar mai mult, femeile occidentale la menopauză au consumat fără limite tratamente de substituție hormonală (TSH) şi s-au simțit bine. Vai, în urmă cu câțiva ani, un studiu american a aprins butoiul cu pulbere sugerând că această practică creştea riscul de cancer la sân şi de accidente tromboembolice (flebite, embolii, infarcturi, accidente vasculare cerebrale şi alte minunății). Panică pentru ginecologi, de-o parte şi de alta a Atlanticului! Au fost realizate alte studii care par să-l confirme pe primul. Prin

urmare, de teama procesului, ginecologii au devenit mai mult decât reticenți în a prescrie acest gen de tratament, adesea încă de la debut şi aproape sistematic dincolo de cinci ani. Ce trebuie să credem despre această evoluție (în regres?) al medicinei?

De la progres la discreditare: anchet**ă** asupra tratamentului de substitu**ţ**ie hormonal**ă**

Când îmi pun o întrebare despre o nouă practică medicală, am o strategie imparabilă: mă duc la un congres de specialitate şi cercetez maniera în care specialiştii utilizează pentru ei înşişi ceea ce le prescriu pacienților lor. De exemplu, în ceea ce priveşte chirurgia refractivă a miopiei, i-am întrebat pe oftalmologi dacă se operaseră sau dacă îşi operaseră soțiile sau copiii (trebuie ştiut că, la fel cum psihiatrul este uneori deranjat, oftalmologul este adesea saşiu). Răspunsul nu este pozitiv decât de foarte puțin timp... de unde pot să conchid că, acum, în caz de miopie lejeră, putem să apelăm la această metodă. În acelaşi registru, le-am întrebat pe nevestele ginecologilor care atinseseră vârsta canonică dacă ele continuă să ia TSH, iar răspunsul, unanim, a fost „da”!

Odată acest prim punct rezolvat, am decis să-mi conduc ancheta, în ciuda dublei mele incompetente, nefiind nici ginecolog, nici femeie.

La ce serveşte TSH, potrivit medicinei?

— Tratarea bufeurilor şi a consecințelor acestora.

— Prevenirea osteoporozei şi, în consecință, a fracturilor osoase, cu precădere cele ale colului femural.

— Eventual prevenirea bolii Alzheimer.

În ce măsură poate fi periculos TSH, potrivit medicinei?

— Cancer de sân.

— Flebite, embolii.

— Proces (de departe cel mai neliniştitor dintre efectele secundare în ochii medicilor).

La ce serveşte TSH, potrivit utilizatorilor?

— Tratarea bufeurilor şi a consecinţelor acestora.

— Încetinirea procesului de îmbătrânire, în particular a apariţiei ridurilor, şi asigurarea supleţei pielii.

— Prevenirea insomniei, a depresiei, a stării de rău în general.

— Menţinerea libidoului.

În ce privinţă poate reprezenta TSH-ul un pericol, potrivit utilizatorilor?

— Cancer de sân!

Primul indiciu. S-ar părea, deşi nu am proba certă, că această campanie anti-TSH coincide cu sosirea pe piaţă a unui nou tratament antiosteoporoză, prin forţa împrejurărilor o concurentă a TSH... Nefiind nici John le Carré, deci neobişnuit cu thrillerurile medico-industriale, niciun specialist al medicamentelor gineco-reumatologice, le las cititorilor sarcina de a trage ei înşişi concluziile.

Al doilea indiciu. Creşterea riscului de cancer la sân pare infimă şi astăzi, credem că TSH ar acţiona mai degrabă ca revelator. Această chestiune rămâne totuşi controversată. S-ar părea că tipul de hormon utilizat joacă un rol important, unii dovedindu-se foarte cancerigeni, alţii probabil că nu. Studiul american care a aprins butoiul cu pulbere a evaluat efectele unui hormon de origine animală necomercializat în Europa şi în doze neclasice la noi.

Al treilea indiciu. Foarte serioasa şi oficiala, Agenţia Franceză de Securitate Sanitară a Produselor de Sănătate (agenţie a medicamentelor), organ oficial al guvernului

francez, a publicat un anumit număr de recomandări, analizând literatura şi încercând să diferențieze riscurile în funcție de tipul de TSH prescris. Fiabilitatea şi independența acestui organism nu sunt discutabile.

Se pare că este vorba de estrogen în pomăda (cale transdermică), combinat cu un progestativ micronizat sau un derivat pregnan (conform notiței):

— Se pare că nu există nicio creştere a riscului de cancer de sân; riscul de accident tromboembolic (flebită cu embolie pulmonară...) nu pare crescut, de asemenea (dar nu suntem absolut siguri). Atenție aşadar la factorii de risc de flebită, obezitate, hipercolesterotomie, varice... (un pic ca pilula);

— Speranțele par deşarte cu privire la boala Alzheimer, care nu pare redusă prin acest tip de tratament. Poate că ar trebui o perioadă de observație mai prelungită înainte de a fi absolut siguri;

— Acest tratament este perfect eficace în ceea ce priveşte tulburările de menopauză, bufeurile, oboseala, starea de rău etc;

— Acest tratament este eficace în privința dezvoltării osteoporozei şi, deci, a riscului de fractură osoasă;

— Acest tratament ar putea fi, de asemenea, eficace în ceea ce priveşte cancerul de colon;

— Nimic sau aproape nimic nu este menționat cu privire la insomnie, depresie, piele, senzație de întinerire;

— Absolut nimic cu privire la libidoul feminin, care nici măcar nu este evocat. Tabu!

În definitiv, dacă alegem forma bună de TSH, obiectivele primare sunt atinse (bufeuri şi ceea ce decurge de aici), ca şi obiectivele secundare (osteoporoza); riscurile de cancer şi de accidente vasculare sunt în acest caz cvasi-inexistente. Cât despre faimoşii cinci ani fatidici la sfârşitul cărora se recomandă întreruperea tratamentului, se pare că

se bazează în general pe considerații denatură moralizatoare: „Este natura, trebuie să ştiți să vă acceptați vârsta, doamnă, menopauza nu este o boală. Priviți-mă pe mine, eu îmi accept bine calviția...” Şi alte baliverne. Nu este deloc sigur că, dacă s-ar găsi un medicament cu adevărat eficace potriva căderii părului, autoritățile ar preconiza încetarea luării acestui medicament după cinci ani...

Este adevărat că, pentru moment, numitele autorități sunt în majoritatea lor masculine.

Ce interpretare?

Am putea crede că, în fața unui astfel de mănunchi de dovezi, ginecologii au reînceput să prescrie TSH! Nici vorbă de aşa ceva, reticențele par în continuare foarte puternice.

Numai antropologia istorică poate să furnizeze un început de răspuns la acest subiect, aplecându-se asupra originilor anumitor reflexe culturale. Dintotdeauna, triburile din Occident au privit cu o extremă neîncredere comportamentele sexuale postmenopauzice. De exemplu, în Evul Mediu, Inchiziția lua drept criterii importante de reperare a vrăjitoarelor presupuse un anumit mod de a acționa, o îmbrăcăminte colorată, o coafură elaborată, un machiaj considerat ca ispititor la o femeie care nu mai avea menstruație. În mod normal, ajunsă la stadiul la care nu mai putea să se reproducă, femeia onestă trebuia să-şi schimbe radical îmbrăcămintea, să se îmbrace în negru, să poarte broboadă, să nu se mai fardeze, să nu le mai surâdă bărbaților, pe scurt, să nu mai caute să seducă. Pentru Biserică, de fapt, sexul care nu era destinat reproducerii şi tot ceea ce era asociat lui, precum comportamentele de seducție, aveau ceva satanic. Asta putea duce la paradoxuri interesante. Dintr-un punct de vedere fiziologico-religios, se considera la acea vreme că „pentru ca actul procreării să fie eficace”, în alți termeni pentru ca femeia să fie efectiv

fecundată, ea trebuia să resimtă un orgasm în momentul coifului. De unde şi predicile uneori extrem de tehnice, precise şi totuşi fără rețineri, pronunțate în amvon de către preoți presupuşi căşti. Dar când „lucrul" nu era destinat să facă micuți, pentru a se supune comandamentului scripturilor (Facerea) – „Şi Dumnezeu i-a binecuvântat; şi Dumnezeu le-a zis: creşte-ți şi înmulțiți-vă şi umpleți pământul" – aceasta putea să se sfârşească prost.

Întotdeauna astăzi când o femeie matură – George Sand, Gloria Lasso, Demi Moore, Claire Chazal – se afişează cu un bărbat clar mai tânăr, reacția este în general de amuzament sau agresivă, pe când dacă este vorba de situația inversă (Picasso, Eddie Barclay, Johnny Hallyday, Jean-Paul Belmondo...), nimeni sau aproape nimeni nu crâcneşte. Bărbatul (foarte) în vârstă, dar întotdeauna capabil să fecundeze, are dreptul să iubească trupul proaspăt, căci, lucru bine ştiut, demonul vârstei mijlocii este strict rezervat bărbaților. Chiar dacă vârsta e respectabilă, armăsarii nu sunt încă retraşi în padocuri. Doar femeile bogate şi celebre par să fie în măsură să se bucure de acest statut. Un bărbat în vârstă, sărac şi necunoscut va stârni mai puțină reprobare, în ciuda virtuoasei poziții a lui Serge Reggiani: „Aud de aici comentariile, ea tânără, el bătrân..."

De ce o asemenea asimetrie? Este adevărat că andropauza nu există şi că bărbatul poate fi teoretic fertil până la moarte. În plus, obiectivul său în calitate de mascul al unei specii este reproducerea, fie că vrea, fie că nu, şi pentru a-şi creşte şansele pune ochii pe femeile care îndeplinesc trei criterii.

1. Să fie sănătoase, astfel încât să fie capabile să poarte în pântece, să hrănească şi să crească copilul care va veni pe lume şi care, chiar şi când nu este un obiectiv conştient mărturisit, rămâne în ciuda a orice în plan secund. Acest criteriu universal se sprijină pe aparența

tinereții: în Occident, piele deschisă la culoare, netedă şi fără pete, fruntea bombată, nasul mic şi în vânt, buze groase cărnoase, pomeții înalți, bărbia înclinată înapoi, pe scurt, un look ca al lui Betty Boop, Marilyn Monroe sau Romy Schneider, care reprezintă crema în domeniu. Cosmetica şi chirurgia estetică încearcă în permanență să se apropie de aceste obiective şi se străduiesc să umfle buzele (şi fesele în Brazilia), să ridice pomeții, să corecteze nasul, să întinerească pielea. Omul este deci în mod spontan juvenofil – şi nu pedofil, căci acesta din urmă face un contrasens omițând esențialul, şi anume criteriul de fecunditate: fese şi sâni proeminenți (a se vedea mai jos).

2. Să fie fecundă: criteriul său principal este RTE (raportul talie/şolduri): cu cât mai diferite sunt măsura taliei şi cea a şoldurilor, cu atât se presupune că femeia este mai aptă să se reproducă. Că la modă sunt grasele sau slabele, acest raport talie/ şolduri este primordial, de unde profuziunea de talii de viespe, de corsete, turnuri, crinoline şi alte artificii pe care moda feminină nu a încetat să le producă. De la Ecaterina cea Mare la Josephine Baker, de la Cleopatra la Jane Fonda, talia trebuie să fie evidențiată. Că-i cheamă Klimt, Rubens, Modigliani, Bottero sau Renoir toți artiştii o ştiu şi o aplică modelelor lor.

3. Să consimtă. Există o întreagă gramatică a semnelor şi a gesturilor, primul, şi poate cel mai important, fiind diametrul pupilar: o femeie care are pupilele dilatate (midriază) se presupune că ar consimți, spre deosebire de cea a cărei pupilă este contractată (mioză). Pentru acest motiv, colirurile *à la belladone* („femeie frumoasă”) sunt utilizate încă din Antichitatea timpurie.

Şi totuşi, dacă vrem să fim oneşti, trebuie să observăm un fenomen recent care constă în creşterea numărului de relații ale bărbaților tineri cu femeile mai în vârstă şi scăderea reprobării sociale a acestora. De fapt, pentru prima

dată în istoria umanității, femeile trăiesc mai mult timp decât bărbații. Mai înainte şi dintotdeauna soțiile mureau înaintea soților, în general din cauza unor accidente de obstetrică sau de febre puerperale după un număr mai mult sau mai puțin important de naşteri, moment dintre cele mai periculoase înainte de inventarea cezarienei şi a asepsiei. Astăzi, speranța de viață a femeilor a crescut net față de cea a bărbaților. Trebuie aşadar să fim conştienți că este pentru prima dată în istoria umanității când femeile trăiesc mai mult decât bărbații şi că este imposibil ca această revoluție demografică să nu aibă consecințe sociologice. În plus, dacă vrem să mergem până la capăt şi să ne supunem unei aritmetici demografice elementare, există la femei o tendință logică, deşi inconştientă, de a se căsători cu bărbați mai tineri decât ele, astfel încât numărul de văduve se reduce. O logică a speciei. Dar acest tip nou de comportament necesită un anumit timp pentru a fi deprins.

În prezent nu asistăm decât la debutul acestei tendințe şi trebuie să credem că oroarea destinului feminin postmenopauzic rămâne din păcate foarte răspândită, cu precădere în mediile ştiințifice şi medicale, şi în mod particular la experți şi la cei care dețin puterea, probabil nu neapărat la cei mai tineri din profesie...

Ca atare, această poveste a tratamentului de substituție hormonală poate să ne ducă departe în reflexia antropoistorică. Încă o dată, cultura occidentală, în acelaşi timp sexistă şi machistă, este cea care dictează regulile ştiințifice aberante. Şi care le obligă pe femei, în numele naturii şi al moralei, să întrerupă un tratament care poate că le aduce confort şi, probabil, capacitate de seducție, chiar dacă acest din urmă punct nu a făcut obiectul studiilor serioase, criteriile părând să scape studiilor cantitative ale austerilor oameni de ştiință.

Experiența interzisă: insula doctorului nocebo

Neînțelegerea și neîncrederea sunt cele două laturi ale efectului nocebo, căci ele reprezintă în mod tipic condițiile care antrenează un sentiment de pierdere a controlului situației. Dacă nu pot să am încredere în medicul meu sau în ceea ce-mi prescrie când sunt bolnav, îmi pierd principalul aliat, reperul, baliza care îmi permite să înfrunt pericolul reprezentat de apariția simptomelor. Noi nu suntem totuşi animale de laborator şi este întotdeauna riscant să extrapolezi rezultatele experiențelor la bipedele care suntem, dar oricum...

Să ne imaginăm o experiență imposibilă realizată de către un savant în acelaşi timp nebun şi sadic: se grefează o tumoare canceroasă la oameni-cobai şi sunt traşi la sorți pentru a fi repartizați aleatoriu în trei tipuri de insule, gen *Koh Lanta*.

Insula numărul 1 este în acelaşi timp plată, pustie şi liniştită.

Insula numărul 2 are aceeaşi geografie, dar este supusă în permanență unor informații terifiante cu privire la venirea unei catastrofe iminente de genul tsunami.

Insula numărul 3 este comparabilă, se primesc aceleaşi informații terifiante, dar aici dispunem de un adăpost subteran echipat cu alimente de supraviețuire.

Să-i sacrificăm pe toți după şase luni. Sunt gata să pariez că tumoarea va evolua mai repede pe insula numărul 2 decât pe insula numărul 1 şi mult mai repede decât pe insula numărul 3.

Acest experiment nebunesc ar fi demonstrația irefutabilă că efectul nocebo grav în plan organic, fizic, există bine-mersi şi este favorizat de sentimentul de pierdere a controlului şi deci de pierdere a încrederii în universul în care trăim. Eu sunt convins, de asemenea, că dacă subiecții experienței sunt izolați unii de alții şi nu pot deci să formeze

microsocietăţi, cu scopul de a organiza o rezistenţă şi de a se linişti reciproc, tumorile vor creşte mult mai repede pe cele trei insule.

Cred că în acest punct al expunerii cititorul a înţeles unde bat: faptul de a fi supus în permanenţă unor ştiri negative în legătură cu care nu putem să facem nimic are probabil repercusiuni asupra sănătăţii noastre pe care ne este greu să le măsurăm, dar care sunt cu siguranţă considerabile. Marele internist S. Wolf, acum aproape şaizeci de ani, descria deja într-o manieră foarte precisă efectele sugestiei: dându-le un placebo pacienţilor anxioşi, afirmând că e vorba despre un tranchilizant, deci subînţelegându-se un produs sedativ, a ajuns să le declanşeze un anumit număr de stări funcţionale caracteristice efectului nocebo şi, din această cauză, mimând efectele secundare ale sedativelor: impresie de gol în cap, somnolenţă, pierderea apetitului. Uneori chiar reuşea să declanşeze perturbări şi mai importante: greţuri, ameţeli, dureri de burtă, diaree şi chiar erupţii cutanate.

O mare parte a rezultatelor terapeutice observate în medicină depinde deci de informaţie. Dacă sunt optimist, pozitiv, cresc şansele de vindecare ale pacientului meu, pe când dacă detaliez efectele secundare ale unui tratament, nu numai că risc să favorizez apariţia lor, dar, în plus, risc să nu-mi vindec pacientul arătându-mă exagerat de prudent. Între informaţia onestă şi şarlatanie poziţia medicului este una dintre cele mai delicate. Tendinţa actuală care constă în a evita procesele prin detalierea efectelor secundare şi evidenţierea riscurilor maladiei reduce speranţa pacienţilor, ceea ce are cu siguranţă un efect nocebo major, sporind toxicitatea disperării. Cu alte cuvinte, pentru a se proteja juridic, medicii diminuează şansele de vindecare ale pacienţilor.

Cum să crezi în informaţia din domeniul medical?

Puterea optimismului

Probabil că lipsa credinței, a entuziasmului şi a optimismului este originea unui mare număr de eşecuri, ba chiar de agravări, în medicină... când, bineînțeles, tratamentul este potrivit.

În acest cadru, efectul nocebo este clar contrapunctul efectului placebo. El reprezintă distanța negativă între efectul farmacologic aşteptat şi efectul clinic observat, fără a uita evoluția naturală a maladiei. De fapt, luăm adesea drept succes terapeutic ceea ce nu este decât derularea spontană a unui fenomen.

Să luăm exemplul gripei. Această infecție virală evoluează în mai multe faze. La început o febră, apoi o primă ameliorare urmată de o recidivă şi în sfârşit vindecarea. Foarte adesea, persoanele îşi dau singure seama de diagnostic în decursul primei faze şi aşteaptă liniştite să treacă. Se bucură cu prilejul primei „vindecări" şi sunt neliniştite cu atât mai mult cu prilejul recidivei. Ei apelează atunci la un medic homeopat care le prescrie din nou un remediu gen oscillococcinum, care va preceda vindecarea definitivă. Homeoscepticii vor striga că este efectul placebo, homeoadepții că e eficacitatea remediului. Cu toții se înşală, pentru că vindecarea oricum ar fi survenit. Este vorba pur şi simplu de evoluția naturală a gripei; intervenția medicului nu serveşte deci la nimic.

Pentru a rezuma situația, dacă eu prescriu un medicament fără să cred în el, se poate paria că performanțele sale vor fi atenuate şi/sau că efectele de nedorit vor spori. În aceasta constă esența efectului nocebo.

Astfel, într-un studiu pe care l-am conceput pentru a studia efectul antidurere al unei molecule, fusese prevăzută o primă perioadă destinată să elimine subiecții placebo

respondenți care ar fi perturbat calculele statistice. Ştim efectiv că durerea este simptomul cel mai sensibil la placebo. Aşa că li s-a prescris tuturor un placebo de-a lungul a două săptămâni, pentru a exclude subiecții prea sensibili la efectul comprimatelor de... nimic. Ne aflam deci în condițiile unui simplu orb, deoarece medicii ştiau că prescriu o substanță inertă, dar bolnavii – nu. După eliminarea subiecților placebo-sensibili – cei care fuseseră alinați de lactoză (10%) – am luat lucrurile în serios cu bolnavii care rămăseseră, cu alte cuvinte cei care, teoretic, erau insensibili la placebo. Ei au fost traşi la sorți, jumătate primind substanța ce urma să fie testată, iar ceilalți placebo (aceeaşi prezentare).

În virtutea principiilor dublului orb, nici subiecții, nici medicii nu cunoşteau natura substanțelor administrate (principiu activ sau placebo). Şi în sfârşit, nu mai puțin de 58% dintre subiecții selecționați pentru că erau oficial insensibili la placebo au răspuns favorabil... la placebo.

Simplul fapt că persoana care acorda îngrijire nu ştia ce administra a fost suficient aşadar pentru a intensifica puterea comprimatului administrat. Sau, altfel spus, în timpul perioadei simplului orb (medicul ştie că administrează placebo), faptul că medicul ştia că-i administrează pacientului său leacul de şarlatan a fost suficient pentru ca terapeutul să nu aibă nicio convingere şi produsul nicio eficacitate, provocând de atunci un efect nocebo. În timpul celei de-a doua perioade a dublului orb (medicul nu ştie ce administrează), medicul îşi spune că probabil pacientul său are produsul activ, se convinge el însuşi şi acelaşi produs placebo începe să funcționeze asupra celor care nu făcuseră nimic în timpul primei perioade. Este vorba aşadar în mod caracteristic despre un efect nocebo legat de neîncrederea medicului.

Uneori, în medicină, maniera de a administra contează

mai mult decât ceea ce se administrează. Este suficient pentru a ne convinge să examinăm principalul vehicul al mesajului medical medicamentul.

În China, alegerea utilizatorului este primordială. De exemplu, copilul mic este aşezat în mijlocul unui cerc de obiecte simbolice, ustensilă de bucătărie, mistrie, mouse de calculator, greblă, armă şi, în funcție de obiectul care va fi desemnat, el va deveni bucătar, zidar, informatician, grădinar, militar... La fel, în medicina tradițională chineză se obişnuieşte să se aşeze în fața bolnavului o mulțime de capsule, comprimate, prafuri şi alte preparate dispuse pe un platou rotund. Pacientul este cel care îşi va alege remediile. De această alegere va depinde în parte diagnosticul. Prezentarea remediului (culoare, formă, miros...) intră deci într-o simbolistică recunoscută de către terapeuții Imperiului de Mijloc, care considerau că, dacă bolnavul este cel care alege, remediul va fi mai eficient. Să nu uităm că în China antică medicul era plătit doar în perioadele de sănătate ale pacientului şi că nu era plătit atâta timp cât „clientul” său era suferind. Doctorul chinez avea atunci tot interesul ca lucrurile să meargă bine cât mai repede.

În plus, dacă pacientului nu îi este bine, este implicit vina sa, pentru că s-a înşelat în alegerea remediului. Nu ştiu dacă medicii asiatici au testat ipoteza, dar eu aş paria că pacienții ambivalenți, cei care sunt mereu la îndoială, revin asupra deciziei lor, dezvoltă un maximum de efecte secundare de natură nocebo şi în cazul lor tratamentul nu dă roade.

Numele remediilor

Medicina, care are acelaşi zeu tutelar – Hermes – ca şi comerțul, a ținut întotdeauna să se îngrijească de reclama sa, în cazul de față, de numele remediilor sale.

Pentru a atrage, seduce, convinge, încă din Evul

Mediu oamenii s-au gândit să introducă noţiunea de promisiune în denumirea remediului. În această perioadă, în Franţa medicina era în mod esenţial asigurată de Biserică şi sfinţii erau invocaţi în sanctuarele unde relicvele miraculoase erau presupuse a alina durerea. Dar fiecare Patron era specializat în funcţie de criterii variate dintre care cel mai important era numele lor. Această practică ciudată dădea loc unor calambururi cel puţin savuroase. Un şchiop trebuia să se roage Sfântului Claude (*claudication* – schipătat), un acneic îngenunchea în faţa sfântului Cloud, chelii îl invocau pe... Sfântul Ignace. Uimitor, nu?

Mai contemporane, remediile doctorului Bach pe bază de flori cunosc un mare succes comercial. Aplecându-ne asupra denumirilor, ne dăm seama că bucolicele remedii se supun, de asemenea, unor legi patronimice. Astfel, o persoană care nu are astâmpăr va trebui să absoarbă un preparat pe bază de... impatiens (*„Bucuria casei” – joc de cuvinte făcând trimitere la cuvântul impatience, care în limba franceză înseamnă nerăbdare*). Claustrofobul va lua nuci (*walnut* în engleză, evocând *the wall*, zidul...). Homeopatele îşi au adesea originile în exotismul acelor CH cifrate succedând unor denumiri latine de o flagrantă uneori puternică şi aseptizează anumite preparate pe bază de păduchi sau de râme pe care probabil pacienţilor le-ar fi fost silă să le digere.

Dar nu trebuie să credem că aceste calambururi şi alte jocuri de cuvinte privesc doar Evul Mediu sau remediile dulci. Industria farmaceutică nu le mai dispreţuieşte. În timpul unei reuniuni destinate alegerii numelui unui produs nou, tot personalul unui laborator glumea pe rupte. Acest medicament era un barbituric, şi până atunci toate medicamentele din acea clasă purtau un nume care se termina în „n-ai”. Oricine ştie că dacă vrem ca medicii să reţină numele unui nou medicament, acesta trebuie să

semnaleze apartenența la clasa sa terapeutică. Trebuia deci ca acest produs să se termine în „n-ai”. Propunerile denumirilor se succedau în cursul reuniunii, dar niciuna nu convenea, până ce directorul, extenuat, a lansat un imperios „Gardez nal!” (*gardez = păziți*). Astfel s-a născut Gardenal. Succesul său a fost... fulgerător.

Numele medicamentelor sunt adesea alese în funcție de rezonanța lor simbolică – Prozac: pentru acțiune; Seresta: serenitate-stabilitate; Ponderal: pentru a pondera greutatea; Urbanyl îi face mai urbani pe anxioşii care adesea nu sunt deloc urbani... Foarte mediaticul Viagra este bazat pe fuziunea dintre „vigoare” şi „Niagara”, care este locul lunilor de miere americane. Poate că ar fi de preferat pentru Europa inventarea unei forme rebotezate în Vignise (de la Veneția în franceză)?

Foarte adesea, numele medicamentelor funcționează ca o incantație împotriva răului. Toate sunt „anti-”: antibiotice, antihipertensive, anticanceroase, antalgice etc. Uneori, este vorba despre o invocare a vindecării: Catarstat stabilizează cataracta, Glaucostat stabilizează glaucomul... Incantație, invocare, observăm, magia nu este departe. Să fie medicina occidentală altceva decât o traditerapie care a reuşit şi practicienii săi nişte şamani diplomați?

S-a întâmplat ca cei care se ocupă de publicitate să se înşele. Astfel, în Elveția, țară multilingvistică, un laborator germanofon a dat un nume unui hipnotic fără să țină cont de semnificația potențială în franceză. Medicamentul se numea Dormal (sic)! A trebuit să-l reboteze repede, căci se pare că eficacitatea sa era mai mult decât îndoielnică în Elveția romandă. Acelaşi lucru pentru un alt hipnotic, Imovane, al cărui logo era un nume de ursuleț de jucărie, simbolul nopților drăguțe ale copilăriei noastre. Din nefericire, în Japonia ursul reprezintă noaptea şi, la acea vreme, în țările din Est, amintea un pic de Uniunea

Sovietică (URSS = *Ursus sovieticus*)! Acolo a trebuit să fie repede înlocuit logoul, purtător de efecte nocebo şi de terori nocturne, ca şi diurne.

Mărimea şi forma remediului

Se presupunea că o pilulă dificil de înghiţit ar conţine o cantitate prea mare de produs activ, pe când un comprimat minuscul ar fi fost compus dintr-o substanţă foarte puternică. În ambele cazuri, acţiunea lor era sporită în raport cu cea a comprimatului etalon, rotund şi alb, de mărime mijlocie, după modelul comprimatului de aspirină.

Există în Franţa un tranchilizant, Lexomil, pe care medicii, ca şi anxioşii, îl consideră mai uşor de oprit decât celelalte produse din aceeaşi clasă terapeutică. În realitate, nimic nu era adevărat, şi flatanta reputaţie nu a depăşit frontierele Hexagonului. De ce această idee? S-ar părea că forma sa care se poate împărţi în patru a generat ideea unei mai mari facilităţi de reducţie posologică, sfert cu sfert.

Pentru a înţelege capacitatea unui organism de a provoca fenomene organice prin mecanisme strict psihice să ne amintim experienţa citată în primul capitol, care arăta că este suficient să convingi un şobolan de laborator că a fost incizat cu un bisturiu murdar pentru a începe de îndată să fabrice globule albe. Astfel, dacă în loc de şobolani ar fi o întreagă societate care este condiţionată de mijloacele de comunicare în masă să adere la o teorie total nefondată, putem presupune că şi consecinţele sanitare vor fi considerabile.

Când convingerea ucide

Anumite anecdote din afara câmpului medical sunt tulburătoare şi permit avansarea în înţelegerea fenomenului nocebo.

Anumiţi artişti de music-hall realizează nişte numere

grozave: unul dintre cele mai clasice este de „adormirea” subiectului, căruia i se pune apoi o monedă sub braț, spunându-i că este încălzită până la incandescență. La trezire, constatăm o bășică rotundă sub braț.

Prin ce mecanisme o simplă sugestie este capabilă să provoace pagube atât de vizibile, atât de palpabile ca moartea sau o arsură? Deja în secolul al XIX-lea savanții epocii fuseseră uluiți de acest tip de experiență. În opera sa, *L’Hypnose: Charcot face a Bernheim, l’école de la Salpêtrière et l’école de Nancy*, Serge Nicolas povestește experiența, destul de crudă, trebuie să mărturisim, pe care Charcot, călăul istericilor, a aplicat-o uneia dintre pacientele sale. Dar să-i lăsăm lui cuvântul, încercând pe cât posibil să uităm sadismul medical al venerabilului mandarin și al asistenților săi:

„Isterica pe care o aveam în fața noastră fusese deja arsă prin sugestie și marca se păstrase. Am dorit să repetăm experiența și iată ce am văzut. Domnul Charcot a luat celălalt braț și i-a indicat cu vârful degetului arătător, fără s-o atingă, un loc de la încheietura mâinii, apoi i-a vorbit cam în acești termeni:

— Vedeți acest punct?

— Da.

— Este acoperit cu ceară fierbinte.

— Îndepărtați-o repede!

— Nu, nu atingeți!

— De ce?

— Vă este rău, nu-i așa, ceara vă arde?

— Da, îmi este rău, scoateți-o, vă implor…

— Nu, nu atingeți; simțiți focul care vă mistuie carnea?

— Da, cât de mult sufăr!

— S-a terminat, iată ceara răcită, este îndepărtată: ce roșie este pielea, într-adevăr!

Şi domnul Charcot ne-a lăsat să vedem că pielea era roşie. Eu, în calitate de daltonist, nu o vedeam, dar ceilalţi au constat-o pentru mine. «Se face din ce în ce mai roşie, se umflă. Veţi avea băşici (sic) mâine, este o arsură teribilă.» Şi epiderma se umfla din loc în loc, asta am văzut-o (...). Am revăzut-o a doua zi: avea o rană unsă cu glicerina şi înconjurată de un bandaj. A treia zi avea o escară de doi sau trei centimetri lungime şi unul lăţime, pe care colegul meu, domnul Masius, a examinat-o cu un aer de interes nuanţat de neîncredere".

Această capacitate de a-şi „fabrica" plăgi de arsură prin simpla sugestie i-a costat cu siguranţă foarte mult pe cei de pe urma cărora inchizitorii au profitat.

Recent, una dintre pacientele mele suferind de o fobie socială a fost spitalizată într-o clinică unde a beneficiat de terapie cognitivă şi comportamentală, care i-a permis să-şi amelioreze starea foarte repede. După trei săptămâni, îi era atât de bine, că programasem ieşirea sa din spital pentru săptămâna următoare. Din nefericire, la îndemnul unui prieten, s-a dus să vadă un hipnotizator, care a făcut să se ivească o amintire complet ascunsă până atunci: a descoperit că fusese cu siguranţă abuzată de către tatăl ei! Încă de a doua zi recidiva era completă şi nu mai îndrăznea să iasă din camera ei. Ancheta din preajma familiei, cu precădere a celor două surori ale sale, a arătat că abuzul sexual era mai mult decât improbabil, ca să nu spunem cu totul imposibil, dar asta nu mai conta, pentru că amintirea ei era atât de puternică, încât tabloul clinic evoca un sindrom post-traumatic. A trebuit aşadar să fie tratată prin EMDR *(eyes movements desensitization reprocessing – tehnică în parte variată din hipnoză, pusă la punct de Francine Shapiro în California şi destinată tratării sindromului de stres post-traumatic prin declanşarea unor mişcări oculare rapide)* pentru a îndepărta această amintire.

În timpul şedinței, ea a „văzut că nu văzuse nimic". Şi lucrurile au revenit pe făgaşul lor normal. Efectul nocebo al hipnozei, asociat cu ambianța clinicii (vecina sa de masă fusese efectiv violată de către tatăl său vitreg), antrenase o recidivă, blocând efectele favorabile ale terapiei, şi a trebuit să fie extirpată amintirea fabricată pentru a se vindeca, de data aceasta definitiv. În realitate, propria sa mamă fusese violată de către tatăl său vitreg şi îi inoculase teama față de bărbați.

În legătură cu sugestia, am încă în memorie cursurile de parazitologie din tinerețea mea: toți tinerii studenți (şi studente) la medicină din amfiteatru se scărpinau care mai de care când profesorul proiecta diapozitive cu purici, păduchi, țânțari şi alte gângănii!

Actualitatea panaceului

Probabil că revista *Prescrire* a demonstrat cel mai bine până la ce punct argumentul de autoritate poate avea efecte extraordinare, potențial devastatoare în domeniul mediei, în cazul de față o revistă medicală. Este suficient ca sursa de informație să fie considerată fiabilă, ca să nu spunem irefutabilă, ca oamenii să adere fără discuție la cele mai grosolane farse, chiar cusute cu ață albă.

Această excelentă revistă s-a luptat pentru reputația sa în privința unui element obiectiv pe care nicio altă revistă nu îl poate revendica: ea nu este susținută financiar de laboratoare (nu are reclame) şi nu supraviețuieşte decât datorită subvențiilor statului (cel puțin în primii ani) şi cotizațiilor abonaților săi. Acest hebdomadar şi-a croit aşadar o reputație justificată de independență, de imparțialitate, ca să nu spunem de severitate, trecând prin bancul de probă fiecare moleculă care iese pe piață. În detrimentul industriei farmaceutice, care cel mai adesea este victimă. Inutil, aşadar, să cauți o pagină de publicitate,

nu vei găsi niciuna. Articolele sale disecă fiecare moleculă emergentă, analizează probele terapeutice, atacă tot ce este aproximativ, respinge tot ce este *a priori*, demontează sofismele şi critică violent frauda ştiinţific-comercială. Ei atribuie (în mod excepţional) pilule de aur şi îşi înfrumuseţează micile monografii cu *smileys* care, în paginile lor, rânjesc mai degrabă decât să surâdă.

Prescrire face de asemenea o operă pedagogică, învăţându-i pe cititorii săi, medici şi farmacişti, să nu se lase amăgiţi de argumentele publicitare uneori specioase ale publicităţii farmaceutice, fie că e scrisă sau orală (delegaţi medicali). Pe scurt, a citi *Prescrire*, ca medic sau farmacist, înseamnă a da dovadă de independenţă şi obiectivitate.

Suntem în primăvara anului 1984. Ca în toţi anii, membrii echipei de redacţie ai revistei îşi storceau creierii pentru a inventa o farsă! În marea tradiţie a numărului de 1 aprilie. În spiritul revistei, era vorba să aduci o notă de umor unei publicaţii mai degrabă austere. Fără a avea aerul, este de asemenea un mijloc pentru ei de a verifica dacă fac treabă bună şi dacă spiritul critic al cititorilor este atât de dezvoltat pe cât ar trebui. În acel an, unul dintre redactori a lansat o temă. Fără prea multă convingere, căci, după propria mărturisire, se vedea că totul e cusut cu aţă albă. Era vorba să fie trecută pe bancul de încercare scoaterea pe piaţă a Panaceumului, al cărui principiu activ era psihotropina, ea însăşi extrasă dintr-o plantă din Tibet, *Panaceus miraculosus Lin*, utilizată pentru combaterea insomniei lamelor şi a oilor. Acest medicament se dovedea universal, capabil să trateze toate maladiile psihiatrice la om fără a prezenta cel mai mic efect secundar. Panaceumul fusese testat pe toate animalele de laborator, şobolani, şoareci, pisici, câini şi alte primate, şi era perfect tolerat de toate, cu excepţia notabilă a câtorva specii de peşti. Să nu uităm că ne aflam în luna aprilie!

„Toate probele sunt concordante, o singură priză de 5 mg asigură vindecarea majorității bolnavilor”. Absență aproape totală a efectelor secundare, „mai puțin decât un placebo”. Un singur comprimat pe cutie era suficient. „Interesant pentru noi ceilalți care prescriem este că nu serveşte la nimic să pui un diagnostic precis. Din momentul în care bănuim o tulburare, majoră sau minoră, puțin contează la ce se referă, prescripția este aceeaşi”. Visul unui medic, deoarece partea cea mai dificilă a consultației, punerea unui diagnostic, era suprimată. Şi totuşi, ansamblul era atât de tare cusut cu ață albă încât nimeni din redacție nu a crezut o secundă că cititorul, instruit în spiritul scepticismului de atâția ani, ar muşca momeala.

Numărul din aprilie a ieşit şi... a devenit foarte repede un uragan mediatic. Un val seismic extraordinar. Cei care prescriau au început să prescrie, să prescrie şi iarăşi să prescrie Panaceum pacienților de tot felul, uluiți, dar nu atât cât farmaciştii incapabili să elibereze un produs care nu apărea în niciun nomenclator, şi nu fără motiv. Profesori de terapeutică, centre de tratare a otrăvirilor, reviste medicale, laboratoare au scris la *Prescrire* pentru a cere mai multe lămuriri. Apoi a fost rândul farmaciştilor să intre în joc, să-şi contacteze medicii corespondenți pentru a le ordona, cel puțin pentru a le sugera, să prescrie Panaceum pacienților, să recurgă la faimosul „remediu miracol”. În sfârşit, bolnavii au auzit de descoperire şi le-au solicitat terapeuților să le prescrie miraculosul panaceu. Se zvoneşte că după o reuniune extraordinară, trufaşul ordin al medicilor ar fi contactat cu discreție revista. *Prescrire*, stânjenită, a publicat un editorial de dezmințire, asortat de justificări atenuante. „Din când în când, un mic duş rece este necesar pentru a ne trezi”. Corespondența cititorilor din mai este foarte nostimă. Între comentariile medicilor, jucători care ştiu să piardă cu eleganță, atât amuzați, cât şi abuzați, apar

şi ale altora, care au căzut de fraieri, vexaţi şi nemulţumiţi, şi de asemenea ale celor care puneau paie pe foc, multiplicând calambururile... O frumoasă antologie a pasiunilor umane.

Mai serios, această poveste a unei farse trebuie luată ca o parabolă care pune în lumină două dintre cele mai mari flageluri ale medicinei: argumentul autorităţii şi consecinţa sa (sau cauza?), naivitatea. Prestigiul revistei *Prescrire* în rândul cititorilor săi, presupuşi a fi formaţi astfel încât să nu cadă în capcana veneraţiei, a făcut ca aceştia să nu se îndoiască nicio secundă în legătură cu seriozitatea noii lor evanghelii şi să uite faimoasa obiectivitate pe care revista se străduia să le-o insufle de foarte mult timp.

Anumiţi practicieni, mâhniţi că s-au lăsat păcăliţi, şi-au manifestat frustrarea, ba chiar furia, în faimoasa deja citată corespondenţă a cititorilor: „Unde ajungem când criticile sunt ele însele criticabile?” Din nefericire, povestea nu spune nimic despre consecinţe, şi nici despre posibilitatea agravării stării pacienţilor psihici frustraţi care fuseseră ispitiţi cu promisiunea unei ameliorări rapide. Nu este imposibil ca unii dintre ei să fi dezvoltat efecte nocebo în lipsa medicamentului care îi făcuseră atâta să viseze. Se poate, într-adevăr, farsa să fi avut un efect nocebo asupra pacienţilor, fără a vorbi de rănirea gravă a amorului propriu al practicienilor. Este chiar mai mult decât probabil.

Ideea panaceului, a aurului potabil, a teriacului este în mintea tuturor medicilor încă de când a apărut ideea terapeuticului. Ea este întărită dacă e tipărită, mai ales dacă este vorba despre o revistă cu reputaţie indiscutabilă.

Alchimie medicală

Ideea remediului universal i-a îmbogăţit şi continuă să-i îmbogăţească pe şarlatani. Povestea deja evocată a lui Linus Pauling, este aproape, el care cu bună credinţă credea

că vindecă totul cu aurul lămâii, nu este nici ea departe. În fiecare medic se află în stare latentă un şarlatan, diferența constând în aceea că un adevărat şarlatan are ca singur scop să se îmbogățească, pe când medicul care a depus jurământul lui Hipocrat vrea mai întâi să-şi ajute aproapele. A vorbi despre un visător, un naiv sau un utopist ar fi deci mai nimerit.

Putem deci efectiv să-i aducem reproşuri unui terapeut care începe să spere că dispune de o substanță capabilă să vindece toate relele? Fără îndoială că alchimiştii din Evul Mediu şi mai ales din Renaştere sunt cei care au dezvoltat cel mai mult acest concept prin căutarea Pietrei filosofale. Când filosoful, după decenii de muncă dură şi de cercetare îndârjită, reuşea să obțină faimoasa substanță, îi testa eficacitatea prefăcând plumbul ordinar în aur pur. Să ne amintim că acest test nu era în niciun caz obiectivul proiectului său, căci alchimistul nu era interesat de avere. Odată ce făcuse proba experimentală a reuşitei eforturilor sale, dizolva Piatra pentru a obține Aurul potabil pe care şi-l autoadministra.

Odată consumat, acest panaceu îi oferea atunci alegerea dintre două căi: fie accedea la viața eternă în bogăție şi glorie în maniera contelui de Saint-Germain, fie opta pentru trecerea într-o altă dimensiune, un soi de nirvāṇa, de imanență extatică. Aceasta a fost opțiunea unor mari alchimişti precum Nicolas Flamel, Lallemant (de Bourges), Fulcanelli alias Eugene Canselier. Dar, atenție, pentru a avea dreptul să-l absoarbă, artistul trebuia să se pregătească în prealabil, să se transforme, datorită muncii sale încrâncenate de mai multe decenii. Trebuia să fi suferit îndelung, să fi riscat să moară într-o deflagrație, ca mulți dintre colegii săi, căci substanțele manipulate erau foarte instabile. Abia după îndeplinirea acestei autotransmutări putea să înghită fără niciun risc Aurul potabil, acest placebo

universal, şi să se îmbarce pentru fabuloasa sa croazieră în a patra dimensiune.

O observaţie arată efectele secundare ale fabulosului remediu atunci când intra în contact cu organisme profane, altfel spus care nu erau pregătite prin suferinţa unei îndelungate cercetări personale. Povestea se petrece în Renaştere şi descrie tribulaţiile unui „suflător”, cum era numit atunci asistentul alchimistului însărcinat cu întreţinerea focului, suflatul în jeratic, furnizarea ingredientelor, ajutând la asamblarea lor de-a lungul interminabilelor faze ale Operei. Doamna Pernelle, soţia lui Nicolas Flamel, este cea mai faimoasă dintre toţi suflătorii. O dată, când stăpânul ei îşi terminase opera şi lipsea momentan, suflătoarea a băut pe ascuns (sau din întâmplare, potrivit unor versiuni) câteva picături din preţiosul lichid, Aurul potabil. S-a îmbolnăvit de îndată, a căzut la pat, şi-a pierdut dinţii, părul, a început să scâncească şi să ceară lapte. Redevenise un nou-născut şi a trebuit din nou, monstruos bebeluş, să crească şi să depăşească toate stadiile copilăriei. Remediul holistic nu este tolerat decât de către cei care l-au meritat cu adevărat. Astfel, chiar şi panaceul putea avea un efect nocebo! Această poveste a suflătorului este o bună ilustrare a acestui fapt.

În acelaşi fel, orice medicament are o dublă polaritate şi se poate dovedi atât benefic, cât şi malefic. Tranchilizantele... tranchilizează, dar pot de asemenea să ucidă, şi toţi cei care încearcă să se sinucidă cu ele o ştiu bine. Ca o regulă generală, medicamentele nu sunt tolerate decât dacă avem nevoie de ele. Un remediu împotriva bolii Parkinson va face miracole dacă suferim de această maladie, dar va avea consecinţe extrem de dezagreabile, greţuri, halucinaţii, ameţeli, insomnie, surescitare dacă nu suntem parkinsonieni. Cât despre principalul efect al unui antibiotic

luat în absența unei infecții, acesta va fi o diaree în toată regula!

Organismul suflătoarei nu fusese pregătit să absoarbă Aurul potabil, care a dezvoltat aşadar numeroase efecte secundare. Placeboul universal devenise nocebo universal.

Morala acestei poveşti este simplă: „Orice adevăr este binevenit, cu condiția ca spiritele să fie pregătite să-l primească”. Şi, dacă revenim la vremea noastră, încrederea anumitor terapeuți într-un remediu un pic cam prea miraculos poate să-i împingă să-l „supra-prescrie”, iar acesta nu va vindeca, ba chiar va agrava starea celor care ar fi putut să primească un medicament consacrat în locul leacului de şarlatan.

Autosugestie **şi** efecte secundare

Gisele, 52 de ani, tară profesie, se simte deprimată de când soțul ei „a părăsit-o pentru o puştoaică”... ca să se întoarcă după trei luni îndelungate cu coada între picioare (sic). Nu doar că plânge toată ziua, dar a devenit ipohondră. Îşi ia temperatura de patru până la şase ori pe zi şi se aşază în pat dacă termometrul indică 37, 5°C. Rămâne întinsă în pat, cheamă medicul, care găseşte mereu o cale să vină în vizită. Ea decide atunci să cheme salvarea. Telefonista, care ajunge să o cunoască bine, o expediază politicos. Disperată, Gisele îşi aminteşte că a păstrat o cutie de medicamente pe care soacra sa o uitase cu prilejul ultimei vizite.

Se hotărăşte să încerce medicamentele. Înainte de a înghiți primul comprimat, citeşte în detaliu prospectul, aşa cum o face întotdeauna. Două ore mai târziu, îi spune soțului ei că este „cu adevărat bolnavă”: are amețeli, grețuri, dureri de burtă, îşi simte picioarele grele, se simte foarte obosită, o doare capul, are un debut de erupție cutanată. Între timp, medicul şi-a terminat consultațiile şi se prezintă la domiciliul ei. Cum şi el o cunoaşte bine, citeşte la rândul

său prospectul faimosului medicament necunoscut şi acolo găseşte – în ordine – ansamblul simptomelor prezentate de Gisele. Am putea să ne gândim că această pacientă prezintă efectiv toate efectele secundare ale unui medicament de care nu avea cu adevărat nevoie. Cu toate acestea, este probabil, văzând ordinea exactă a declinării simptomelor, ca ea să le fi fabricat inconştient, cu scopul de a obține atenția de care angoasa avea nevoie.

Această poveste banală pune în evidență anumite efecte secundare ale unei informații totuşi necesare, dar care se poate dovedi capabilă să inducă semne funcționale la persoanele anxioase. Ca un soi de autosugestie inconştientă. Exact după aceleaşi mecanisme expertul financiar indică cursul Bursei prezicând că Bursa va cădea. Încă o dată, efectul nocebo al informației ocupă un loc important.

Genericele: credeţi sau nu în ele

Reducerea bugetelor medicamentelor este cu siguranță lăudabilă pentru organismele sociale. Cu toate acestea, autoritățile ar fi putut să ia câteva măsuri de precauție şi să se îngrijoreze un pic mai mult în legătură cu efectul schimbării numelui şi cu prezentarea specialităților, în particular la populațiile cu risc: persoanele în vârstă, pacienții atinşi de maladii cronice. Toți aceşti oameni, într-adevăr, luau acelaşi comprimat de ani de zile şi, în mod brutal, s-au trezit cu impunerea unei modificări a obiceiurilor lor. Mulți bolnavi au resimțit o scădere a eficacității, noi efecte secundare, mai ales că şi vecina lor le avusese! Pure produse ale imaginației. Pur efect nocebo. În zadar le veți explica că, înainte de scoaterea pe piață, un studiu de bioechivalență, adică al manierei în care este utilizată substanța de către organism, este obligatoriu; nimic nu va merge.

Medicamente generice împotriva epilepsiei

Fără îndoială, neurologii specializați în epilepsie sunt cei care au ilustrat cel mai bine efectul nocebo al genericelor.

În anul 2007, cu prilejul unui colocviu asupra epilepsiei care s-a ținut la Paris, nişte neurologi au evocat, fără alte lămuriri, decesul unui pacient după trecerea de la un medicament clasic la un medicament generic. Patru zile mai târziu, doctorul Arnaud Biraben, neurolog la spitalul Pontehaillou de Rennes, expert la AFSSAPS, a precizat pentru AFP că a luat la cunoştință despre două cazuri de deces în Franța. O persoană a murit din cauza unei agravări brutale a bolii, la Saint-Brieuc, când două dintre medicamentele sale fuseseră substituite în acelaşi timp de generice. Cu toate acestea, conform AFSSAPS, cazul declarat în 2007 şi care data din 2005, „nu are legătură" cu schimbarea medicamentului.

Celălalt caz, potrivit doctorului Biraben, datează din toamna precedentă, şi se referă la o persoană care a avut un accident de circulație după o criză de epilepsie şi a murit din cauza unei a doua crize după accident. Acest caz nu a fost adus încă la cunoştința AFSSAPS. „Nu am absolut nicio probă că aceste decese ar intervenit din cauza genericelor", indică doctorul Biraben, care subliniază în acelaşi timp că epilepsia este o maladie „în care psihismul joacă un rol" şi că simpla schimbare a excipientului, şi prin urmare trecerea de la o prezentare a comprimatului la alta, poate provoca stres, şi deci o criză. Doctorul Biraben, care în mod evident avea experiență, sugerează aşadar fără s-o spună posibilitatea unui efect nocebo al genericului.

La începutul lui iulie, comisia de farmacovigilență a AFSSAPS s-a reunit pentru a lămuri cum stau lucrurile în legătură cu medicamentele generice destinate pacienților

epileptici. Potrivit unei anchete recente conduse în Franța în preajma a trei sute de neurologi, un nou fenomen este pe cale să apară. Un medic din doi raportează într-adevăr nişte recidive ale crizelor la pacienții echilibrați sau cazuri de agravare a epilepsiei prost controlate, sau, mai mult, apariția unor noi efecte secundare. „Este foarte dificil de stabilit o legătură directă între aceste probleme şi luarea de generice, dar este clar că ceva se întâmplă”, detaliază autorul studiului, doctorul Arnaud Biraben.

În acest moment, ne aflăm clar în zona zvonului amplificat de... rumoarea sondajului de opinie, căci trei sute de neurologi reprezintă o proporție deloc neglijabilă a neurologilor francezi.

„AFSSAPS fusese alertată de către neurologi de mai mulți ani în legătură cu posibilul impact al unei schimbări de tratament asupra sănătății bolnavilor epileptici. Confruntată cu lipsa datelor, a deschis o anchetă de farmacovigilență, cerându-le practicienilor să semnaleze cazurile, în septembrie 2007”. Potrivit doctorului Biraben, „pentru a fi recunoscut ca generic, trebuie ca proporția de medicament în sânge să nu varieze mai mult de 20% de-a lungul timpului”, cu alte cuvinte cu prilejul dozărilor la diferite intervale de timp. „Pentru a obține eticheta de generic, un medicament este testat în doză unică pe voluntari sănătoşi. Conținutul în principiu activ trebuie să fie acelaşi ca al medicamentului princeps, dar schimbările de excipient sau de galenic pot, în final, să facă să varieze acest conținut de la – 20% la + 25% prin raportare la medicamentul princeps. O diferență care devine maximală în cazul înlocuirii unui generic cu un alt generic! O valoare acceptabilă pentru cea mai mare parte a maladiilor, dar prea mare pentru medicamentele antiepileptice (MAE), în cazul cărora precizia terapeutică este extremă. În practică, ar fi mai bine să rămâi fidel tratamentului obişnuit”.

Prudență, prudență. Cu maladii atât de grave ca epilepsia şi specialişti atât de precişi ca neurologii, principiul de precauție trebuie să joace un rol important. Nimeni, în acest moment, nu explică faptul că în funcție de compoziția meselor sau de orele luării medicamentului pot fi observate variații relativ importante în sânge, atât în cazul produsului princeps, cât şi al genericului său.

În sfârşit, AFSSAPS publică un comunicat în martie 2008: „AFSSAPS a pornit în aprilie 2007 un demers de evaluare a efectelor substituirii medicamentelor antiepileptice, luând în considerare preocupările exprimate în aceşti ultimi ani în sânul comunității de terapeuți care se îngrijesc de această maladie cronică. În străinătate, numeroase societăți savante au emis recomandări. Pozițiile cele mai tranşante au constat fie în recomandarea de a nu substitui niciodată medicamentul (Scoția), fie de a nu-l substitui niciodată fără acordul unui medic curant (poziția din 2006 a American Association of Neurology). Liga franceză împotriva epilepsiei a luat în iulie 2007 o poziție destul de apropiată. În aprilie 2007, Comitetul tehnic de farmacovigilență, care pregăteşte lucrările Comisiei naționale de farmacovigilență, a dezbătut rezultatele unui studiu efectuat de doctorul Biraben, neurolog la CHU Rennes, în preajma a mai bine de trei sute de membri ai asociației de neurologi liberali vorbitori de limbă franceză care au răspuns unui chestionar privind practica sau percepția lor asupra substituției. Acest studiu făcea să reiasă că puțini dintre ei prescriau generice, că 70% dintre ei estimau că substituția unui antiepileptic era însoțită de apeluri telefonice şi de semne de nelinişte din partea pacienților şi că, în fine, o treime dintre respondenți semnalaseră că au avut probleme în legătură cu substituția, fie din cauza unei recidive a crizelor, fie din cauza apariției unor efecte indezirabile”.

Acest studiu de percepție a tras un semnal de alarmă care invita la extinderea analizei, ținând cont de miza terapeutică şi de sănătate publică. Într-adevăr, epilepsia este o maladie cronică ce poate fi gravă şi al cărei tratament este administrat de-a lungul mai multor ani. Numeroşi factori favorizanți pot provoca o criză (stres, alcool, lipsa somnului, nerespectarea tratamentului). Apariția unei singure crize la pacienții controlați poate avea consecințe însemnate.

Anxietate de anticipare **ş**i nocebo

În Franța, epilepsia atinge de la 400.000 la 500.000 de persoane, dintre care aproximativ două treimi sunt echilibrate prin tratament, pe când pentru aproximativ o treime crizele persistă, în ciuda unei bune respectări a tratamentului (epilepsie farmaco-rezistentă). De altfel, una dintre particularitățile acestei maladii constă în apariția unei crize în mod aleatoriu, ceea ce poate constitui o temere pentru anumiți pacienți (anxietate anticipați vă). Anxietatea anticipativă este aşadar un factor care trebuie luat în considerare în eventualitatea declanşării unei crize. Într-o manieră mai generală, anxietatea anticipativă constă în teama pe care o poate vehicula o informație. Am văzut deja cazul telefonului mobil sau al tratamentelor substitutive ale menopauzei, în virtutea faimosului „principiu de precauție”, chiar dacă nicio certitudine nu vine să sprijine ştiințific această temere, din momentul în care îndoiala este exprimată, nu ne putem abține să nu ne modificăm comportamentul. Acelaşi lucru pentru fobia de transporturi aeriene, destule persoane au dezvoltat-o după accidentul zborului Rio de Janeiro-Paris, atât de semnificativă a fost intoxicarea cu ştiri.

Am văzut la şobolanul de laborator că ulcerul gastric, cancerul, reacțiile imunitare pot fi declanşate de anumiți

factori de stres psihologici. Acelaşi lucru se întâmplă probabil şi cu omul, în cazul căruia destule maladii organice sau psihiatrice sunt create sau agravate de acest tip de factor. Nicio maladie nu scapă de efectul placebo, nu mai mult decât de efectul nocebo.

Pentru a reveni la epilepsie, fără îndoială că teama neurologilor de a declanşa o criză este cea care a indus o nelinişte a pacienților, care, uneori, au început efectiv să aibă convulsii. Teama de criza de epilepsie poate declanşa convulsiile.

„Responsabilitatea medicamentelor generice nu poate fi afirmată în cazul survenirii crizelor epileptice observate la pacienți cu ocazia substituirii unui medicament antiepileptic. Datele disponibile nu sunt suficiente pentru a face demonstrația ştiințifică a unei relații între substituție şi dezechilibrul maladiei epileptice.

În plus, datele anchetei nu permit afirmarea faptului potrivit căruia cazurile raportate ar fi legate de o lipsă de bioechivalență a genericelor în raport cu princeps.

De altfel, variabilitatea intraşi inter-individuală a caracteristicilor farmacocinetice ale medicamentelor, în special a medicamentelor antiepileptice, nu permite punerea din nou în discuție a regulilor de înregistrare ale medicamentelor generice pentru antiepileptice.

În concluzie, eficacitatea şi siguranța medicamentelor generice ale antiepilepticelor nu sunt reconsiderate. Regulile de autorizare a punerii pe piață a genericelor de antiepileptice rămân neschimbate.

În sfârşit, de la sosirea pe piață a medicamentelor generice, nu a avut loc o creştere a fenomenelor de repetiție sau de agravare a crizelor”.

(Nu am şti să o spunem mai bine într-un limbaj diplomatic!) Ținând cont de caracteristicile apariției crizelor de epilepsie şi de rolul potențial favorizant al situațiilor

anxiogene, se pune accent pe:

— Necesitatea unui dialog între medic şi pacient în legătură cu posibilitatea unei substituţii. Este vorba de a le explica pacienţilor ce sunt medicamentele generice şi de a verifica dacă utilizarea lor nu suscită o anxietate deosebită. Dacă practicianul simte că persistă reticenţe sau temeri, îi este recomandat să facă în aşa fel încât să evite practicarea substituţiei.

— Necesitatea, înaintea oricărei eliberări de către farmacist, de a verifica dacă reţeta nu prevede o menţiune de non-substituţie şi dacă substituţia este pe deplin acceptată de către pacient.

În acest caz, ţinând cont de mizele sanitare şi sociale ale unei maladii care rămâne prost controlată într-o treime din cazuri, AFSSAPS le reaminteşte celor care prescriu (neurologi, neuropediatri şi medici generalişti) că se pot opune substituţiei, menţionând „nesubstituibil" pe reţeta pacienţilor pentru care consideră că acest lucru este util. Acest drept de a menţiona „nesubstituibil" pe reţetă poate fi exercitat dacă medicamentul prescris este un princeps sau un generic. Am dori să adăugăm: „Toate acestea pentru un lucru atât de mărunt!"

AFSSAPS, care este un organism foarte respectuos cu narcisismul medicilor şi al pacienţilor lor, se poartă cu mănuşi pentru a explica faptul că toată această poveste a fost fondată pe un zvon mondial la care au plecat urechea agenţiile naţionale de pe întreaga planetă. Au fost suficienţi unul sau doi sâmburi, apăruţi probabil printr-o coincidenţă, pentru ca maioneza interpretativă să prindă şi toate crizele de epilepsie observate să fie imputate substituirilor cu generice.

De ce în acest domeniu particular?

Neurologia este unul dintre domeniile cele mai dificile ale medicinei, căci bolnavii trataţi suferă de boli foarte grave

şi, pentru majoritatea, nu există tratament medical. Cu excepția bolii Parkinson, unde medicamentele permit punerea între paranteze a procesului evolutiv de-a lungul a aproximativ zece ani, nu mai rămâne decât epilepsia în cazul căreia aceşti specialişti nu au impresia că sunt neputincioşi, de unde un sentiment de specificitate şi de delicatețe extremă în acest domeniu particular. Există, de asemenea, o anume susceptibilitate din partea neurologilor, a căror specialitate este nouă (1968) şi a fost eclipsată de neuropsihiatrie odată cu declanşarea unui război rece între neurologi şi psihiatri, aceştia din urmă având şansa să vadă sosind repede pe piața un mare număr de medicamente eficiente.

Raționamentul (inconştient) a fost deci: „Genericele reprezintă o abordare temeinică destul de comună, aproape vulgară, satisfăcătoare pentru toată lumea, cu excepția noastră, în particular în cazul antiepilepticelor care necesită o abilitate, un nivel de competență şi de precizie unice”. A fost deci suficient ca neurologii să se comporte fără ştirea lor ca dr. Wolf, să strâmbe din nas la aflarea veştii că prețioasa lor prescripție a valorosului medicament fusese substituită, pentru a apărea crize de epilepsie, pe atât această maladie poate fi agravată de cel mai mic factor psihologic. Îl cităm mereu pe Dostoievski, epileptic celebru şi itinerant, ale cărui crize erau cu atât mai frecvente, cu cât se afla în apropierea locului morții tatălui său. Regăsim aici chintesența efectului nocebo indusă de o poluare mediatică.

De la remediul generic la remediul politic

Dacă revenim la problema informării de către mijloacele de comunicare în masă, putem înțelege cu uşurință că certitudinile intime, mai mult sau mai puțin conştiente ale unui canal de radio, de televiziune sau ale redacției unui jurnal pot întări sau, dimpotrivă, pot distruge

efectul unui remediu politic. De exemplu, într-o anecdotă deja citată, „doctorul” Nicolas Sarkozy, pe atunci ministru de interne, se duce într-un cartier aşa-zis sensibil pentru a prescrie un tratament de securitate: „O să vă debarasez rapid de această lepădătură”. Pentru „oamenii curajoşi” şi presa de dreapta, tratamentul, cu siguranță un pic violent, este adaptat şi trebuie să liniştească populațiile, ținta principală a remediului. Pentru antisarkozişti şi presa de stânga, cuvintele folosite sunt inadaptate, agresive, nerespectuoase vizavi de „cartierele sensibile” şi nu țin cont de rădăcinile răului. Ministrul a ales un antibiotic pentru a elimina elementele de dezordine infecțioase; nu ar fi trebuit însă să întărească în acelaşi timp apărarea imunitară a terenului de la periferie? Nu este mai puțin adevărat că tratamentul ministerial de şoc a cunoscut un afurisit de eşec!

Încrederea eronată în efectele secundare ale unei substanțe totuşi farmacologic neutră permite probabil definirea singurului luăm încă o dată exemplul vitaminei C şi al miticei sale acțiuni antioboseală, stimulatoare şi înviorătoare. Numeroase sunt persoanele convinse că citricele, lămâia, portocala, grepfrutul, mandarina... provoacă insomnie şi pentru tot aurul din lume, nu ar bea nici cea mai mică citronadă seara şi refuză în mod virtuos orice cocktail pe bază de citrice înainte de culcare. (Şi efectiv lămâia îi împiedică să doarmă pe toți aceia care... sunt convinşi că o citronadă bună este un preparat tonifiant. Dar când îi întrebăm ce efecte are asupra lor o salată de roşii, rămân în general perplecşi. Admit că nu, roşiile nu le provoacă nimic deosebit, cel puțin în privința somnului... terminând adesea prin a înțelege că o salată de roşii conține, în definitiv, mai multă vitamina C decât o lămâie stoarsă. O roşie de mărime medie (120 g) conține, într-adevăr, în jur de 23 mg de vitamina C, pe când o lămâie de 100 g conține 50.

Or, în general, într-o salată, consumăm mai multe roşii, dar dintr-o citronadă nu bem decât câteva înghițituri de suc de lămâie.

Iată efectul nocebo al lămâii şi al vitaminei C.

Cum s**ă** converte**ş**ti o angoas**ă** în simptom fizic?

Printre cele mai vechi ilustrări ale efectului nocebo al mijloacelor de comunicare în masă în sens larg se cuvine să cităm vrăjitorii care au comunicat destul la vremea lor şi continuă să o facă.

Aproape în toată lumea, vrăjitori şi magicieni fac să crape turmele sau îi îmbolnăvesc pe oameni, pe când alții alungă soarta cea rea. Lumea occidentală nu este scutită şi aceste practici rămân mereu active în Corsica, Bretania, Berry, în Nord, în Savoia...

Este interesant de văzut că la oraş tendința este spre exotism şi că „francezii aşa-zişi de obârşie” consultă de bunăvoie vrăjitori africani ale căror flyers zac cu o frumoasă constanță în cutiile de scrisori şi pe stâlpii semafoarelor.

Vrăjitoria se înrădăcinează într-un efect nocebo comanditat de către un individ aflat în conflict cu un altul. Ea nu poate funcționa decât pe baza unei credințe împărtăşită de cel puțin patru persoane, în ordine: cel care a dat ordinul, vrăjitorul, vrăjitul şi cel care desface vraja, evoluând în sânul unui grup social care aderă şi el la această credință.

Dintr-un punct de vedere neuropsihologic (şi nu antropologic), principiul este simplu: cineva consultă un antiterapeut, un generator de boală, vrăjitorul, cu scopul de a atrage necazuri asupra unui inamic desemnat. Inamicul în cauză aude despre acest demers datorită zvonului public (varietate arhaică a mediei), ceea ce îi creează o angoasă. Această angoasă se poate transmite animalelor sale, care se vor îmbolnăvi, sau să-i declanşeze chiar lui şi apropiaților

săi un proces patologic. Zvonul grupului este cel care se dovedeşte capabil să facă să crească tensiunea psihologică a victimei şi a familiei sale, antrenând de exemplu o creştere a cantităţii de cortizon, adrenalină şi a altor vectori biologici ai stresului. Deşi niciun studiu nu vine pentru moment să susţină această ipoteză, se pare că este singura care poate să justifice aceste fenomene, în afară de magie. Putem, de asemenea, să examinăm problema şi să recunoaştem că atunci când unul dintre aceste evenimente se produce din întâmplare (vaci bolnave, necazuri în familie), victima consultă un vrăjitor care reconstruieşte realitatea (farmece) furnizând o explicaţie inteligibilă grupului. Din acel moment, orice lucru negativ care se produce va fi interpretat ca rezultat al sorţii rele.

Dintr-un punct de vedere psihologic, conversia acestei angoase în simptome fizice se înrudeşte cu isteria. Nu că victimele ar fi isterice, dar ele pun în scenă semne ale acestei înrudiri în calitate de mecanisme de apărare. Putem să observăm în mod constant că aceste manifestări sunt întotdeauna fondate pe mecanisme de imitare, de identificare. Ceea ce îi dă observatorului o impresie de supunere orbească la modă. În Evul Mediu, simptomele de conversie erau stigmate de arsură sau înţepături de natură să-i intereseze pe inchizitori. În secolul al XVII-lea s-au putut observa convulsii, iar în secolul al XVIII-lea surveneau ameţeli şi leşinuri. În zilele noastre, se pot nota procese adesea alergice sau lezând sfera imunitară. Toate aceste, simptome, foarte volatile, fac din cei pe care îi afectează prăzi uşoare pentru şarlatanii de toate felurile.

Dar ce importanţă are conversia dacă rămânem în tendinţă: cu cât o maladie este mai mediatizată, cu atât ea va face mai multe ravagii. La ora actuală, fibromialgia şi oboseala cronică sunt cele mai la modă, şi asta cu atât mai mult cu cât asociaţiile de fibromialgici şi de obosiţi cronici

întreţin o enormă publicitate mediatică pentru a obţine recunoaşterea indiscutabilei lor suferinţe. Această nouă formă de mediatizare a simptomelor funcţionale creează conflicte frecvente între bolnavii revendicativi şi un corp medical care se simte deposedat de ştiinţa sa. Numeroşi medici strigă cu agresivitate „Fibromialgia nu există!" când un pacient se prezintă cu acest gen de diagnostic pe post de carte de vizită, ceea ce declanşează de îndată o neînţelegere reciprocă.

Ei se înşală, căci acest tip de afirmaţie este percepută de către pacienţi ca o dezminţire a suferinţei lor – totuşi foarte reală – şi au dreptate, căci acestea sunt maladii funcţionale fără substrat organic. În aceasta rezidă toată problema comunicării medicale în Occident, în căutarea unei localizări anatomice şi care nu „crede" în realitatea unui sindrom nereperat în spaţiu.

Este veşnica poveste a bolnavului care, având dureri de cap, se prezintă la medicul său care îi face o radiografie şi sfârşeşte prin a striga: „Nu aveţi nimic!" Propoziţie halucinantă dacă facem efortul de a reflecta asupra ei. Medicina interpretează imaginea (radiologică) a organului aşa cum harta (geografică) redă ţinutul.

— N-aveţi nimic (vizibil) pe radiografie, deci nu aveţi nimic la cap.

— Da, probabil, totuşi... Chiar mă doare capul.

Acest gen de disfuncţie la nivelul mediatizării informaţiei de către medic în raport cu pacientul său creează o neînţelegere teribilă, întreţine tulburarea, antrenează reacţii ostile de-o parte şi de alta, după cum o demonstrează vivacitatea documentelor difuzate de către asociaţiile de apărare a bolnavilor funcţionali nerecunoscuţi de medicina oficială.

Speran**ţă ş**i efect placebo sau nocebo

Nivelul intelectual nu este luat în considerare şi placebo este eficient atât la un geniu, cât şi la cel a cărui inteligență este mai modestă. Nici structura psihologică nu intră în calcul, placebo nu acționează mai mult asupra nevrozaților, istericilor, psihoticilor, psihopaților ca asupra persoanelor echilibrate. De aceea, în sport, ca şi în rândul marelui public, toți indivizii pot să sufere din cauza unui efect nocebo atunci când au sentimentul că nu mai stăpânesc situația şi se cufundă în disperare. Îmi amintesc de un tânăr floretist care credea că şosetele sale de un verde fluorescent îi poartă noroc. Într-o zi, un arbitru exigent i le-a interzis, regulamentul stipulând că doar albul este autorizat în scrimă. În acea zi a fost bătut măr! După cum vedem, nivelul speranței, consecință a anxietății şi deci a sugestibilității, este cel care condiționează eficacitatea placeboului. Aceasta explică faptul că placebo nu ar avea, ca să spunem aşa, niciun efect asupra unui sportiv la antrenamentul solitar, dar în competiție va avea o eficacitate cu atât mai mare cu cât miza este mai ridicată. De altfel, din acest motiv recordurile sunt cel mai adesea bătute în marile competiții decât la antrenamentele cotidiene. Minunile de la Lourdes pot fi, de asemenea, explicate prin aşteptarea majoră a unei vindecări extraordinare, aşteptare întreținută de media religioasă locală. Se cuvine în primul rând să notăm că minunile nu sunt niciodată cu adevărat miraculoase, pentru că se întâmplă, deşi rar, ca acelaşi gen de fenomene de vindecare extraordinară a cancerului sau a sclerozei în plăci să fie observat în afara oricărui context religios. Veritabilul miracol ar consta de exemplu în creşterea din nou a unui braț sau a unui ochi. În plus, pentru a relua exemplul foarte mediatizat al tinerei siciliene vindecată de osteosarcomul său, mi se pare că dacă Dumnezeu ar fi intervenit în persoană, nu ar fi lăsat o cicatrice radiologică... Dar poate că aceasta nu este decât

părerea unui necredincios... Nu mi se va îndepărta totuşi ideea că acest nivel extraordinar de speranţă este cel care provoacă o inundare a organismului de limfocite, care omoară celulele canceroase, de interferoni şi alte antimitotice naturale. Nivelul de aşteptare poate modifica anumiţi parametri într-o manieră incredibilă. Ştim, de exemplu, şi lucrul pare dovedit ştiinţific, că durata agoniei poate fi prelungită cu mai multe luni prin aşteptarea anumitor evenimente, aşa cum o mamă care speră în întoarcerea copilului său plecat îşi întârzie ora morţii şi nu decedează decât după ce l-a strâns în sfârşit în braţe.

Efecte secundare ale nocebo

Pentru a reveni la obiectul nocebo, există oare cazuri în care obiectul placebo, altfel denumit „leac de şarlatan", nu are un efect neutru sau benefic, ci provoacă efecte secundare? Cea mai bună modalitate de a răspunde la această întrebare este aceea de a examina studiile realizate pe subiecţi sănătoşi, căci efectul nocebo cuprinde situaţiile în care un medicament acţionează mai puţin bine decât ar trebui, fie din cauza unei reduceri a eficacităţii, fie din cauza unei inflaţii a efectelor secundare mai mult sau mai puţin inventariate.

Efectul nocebo descrie situaţia în cursul căreia un medicament nu face binele scontat sau face rău, iar acest rău domină binele. Această definiţie ne îndeamnă să ne întrebăm în legătură cu încrâncenarea terapeutică, cu precădere în oncologie. Există situaţii în care suntem îndreptăţiţi să ne întrebăm dacă raportul beneficiu/costuri este pozitiv şi dacă suferinţa provocată de tratament nu este superioară avantajelor scontate. Anumite tratamente chimioterapice puse în funcţiune când toată lumea ştie că partida este pierdută au nişte consecinţe teribile şi nu fac decât să fragilizeze şi mai mult bolnavul şi să-i sporească

suferința.

În această optică, ne putem gândi că efectul nocebo acționează după aceleaşi mecanisme ca placebo, dar în manieră inversă.

Dacă placebo acționează prin favorizarea fabricării de către organism a unor medicamente naturale, nocebo acționează provocând eliberarea de substanțe tot naturale, dar devenite toxice din cauza, de exemplu, a nivelurilor excesive ale producerii lor. Se întâmplă ca, în funcție de cantitățile produse, aceeaşi moleculă să aibă două funcții, terapeutică sau nocivă. De exemplu, cortizolul este un hormon secretat de glandele suprarenale şi permite lupta (între altele) împotriva alergiei (efect placebo), punând organismul în alertă) Dar dacă este produs în exces, favorizează ulcerul de stomac sau depresia (efect nocebo).

Efectul nocebo se manifestă, am văzut la animal, la subiectul sănătos, dar se poate recunoaşte mai uşor la bolnavi. Totul depinde, bineînțeles, de maladie, de personalitatea bolnavului, de istoricul său şi mai ales de aşteptările sale. Examinând efectele secundare induse de o substanță placebo tip „leac de şarlatan” putem să-l caracterizăm mai bine, chiar dacă acțiunea sa se exercită la fel de bine cu medicamente eficiente.

Efectul nocebo la bolnavi

Potrivit lui C. Solano, administrarea unui comprimat inofensiv provoacă adesea efecte secundare: somnolentă (24, 7%), oboseală (17, 2%), tulburări digestive (16%), dificultăți de concentrare (13, 2%), dureri de cap (11, 6%), bufeuri (11, 4%), tremurături (11%); lista este departe de a fi exhaustivă.

Primul punct de constatat este că toate aceste simptome pot, de asemenea, să fie provocate de oricare medicament activ cu efecte secundare nespecifice, altfel spus nelegate de acțiunea farmacologică corespunzătoare

produsului. Al doilea punct interesant al chestiunii este constatarea că nocebo reproduce într-o manieră foarte precisă diferitele rele pe care medicii le consideră funcționale şi care reprezintă mai mult de jumătate din cauzele consultațiilor de medicină generală şi, de asemenea, o parte importantă a plângerilor auzite de specialişti, fie că sunt reumatologi, cardiologi, gastroenterologi sau de oricare altă specialitate.

Putem deci postula că efectul nocebo este o manieră în acelaşi timp eficace şi interesantă de a provoca cu titlu experimental plângerile funcționale ale fiecăruia dintre noi. O manieră de care dispunem pentru a exprima starea noastră de rău fizic. Deşi nu avem nicio dovadă, din cauza lipsei studiilor, putem presupune de exemplu că oamenii care au lesne dureri de cap vor avea mai uşor cefalee când li se va da placebo, deci „leacul de şarlatan”, alții vor leşina, vor avea dureri de inimă, se vor simți epuizați, amețiți, vor adormi.

Putem deci considera că, dacă un singur comprimat administrat fără informare şi/sau în contextul unui studiu (conform studiului Pichot citat mai sus) este capabil să provoace multe rele pe care le putem socoti ca derivând din temerea administrării unui medicament necunoscut, repetiția factorilor de stres mediatici a priori capabili să inducă o anxietate cu mult mai intensă ar trebui să fie mai în măsură să îmbolnăvească mulțimile... mai ales când ştim că mecanismul placebo este capabil să provoace simptome subiective ca oboseala, amețelile, durerile de cap, toate considerate *ca mai du siècle*, dar şi să modifice parametri obiectivi ca rata colesterolului, tensiunea arterială, frecvența cardiacă, aciditatea gastrică, numărul de globule albe, diametrul pupilar şi aşa mai departe.

Este interesant de observat că efectele secundare induse de un placebo nu vor fi aceleaşi indiferent de boala

tratată. De exemplu, dacă studiem efectele secundare ale unui placebo de anticolesterol (Roşuvastatine) la persoanele prezentând o insuficiență cardiacă şi ale căror şanse de supraviețuire sunt compromise pe termen mediu, constatăm că sunt rare (1% în grupul Roşuvastatine şi 2% în grupul placebo) şi privesc în mod esențial sfera digestivă. Un pic ca şi cum oamenii care erau în pericol de moarte nu aveau decât să producă semne funcționale.

În mod invers, de vreme ce studiile efectuate împotriva placebo şi privind tranchilizantele sunt propuse doar unor subiecți angoasați, efectele negative vor fi cel mai adesea la fel de frecvente în grupul martor ca în grupul tratamentului activ. Or, anxietatea te face anxios (pardon pentru afirmația evidentă). Angoasa se va focaliza asupra administrării unei substanțe experimentale şi, cum nu este vorba despre o maladie care pune în joc un prognostic vital, toate condițiile sunt reunite pentru ca aceste persoane să producă inconştient un maximum de efecte secundare care nu sunt altceva decât semne ale angoasei. În acest context particular, efectul nocebo asupra persoanelor care primesc un placebo este traducerea experimentală a unei angoase subiacente; expresia clinică a acestei anxietăți este deci contaminată de efectele medicamentului studiat.

Într-un studiu realizat la pacienții având la început o tulburare anxioasă, meferezina (Myolastan), o substanță destinată combaterii crampelor musculare, a fost comparată cu placebo. Rezultat: starea a 10 până la 20% dintre subiecți s-a agravat, ceea ce înseamnă că au devenit mai anxioşi decât la început, fie că au primit meferezină sau placebo. Trei dintre subiecții sub placebo au prezentat un efect nedorit şi grav: eritem maculopapulos, care a dispărut la încetarea tratamentului, intoleranță vagală (grețuri, hipotensiune arterială, transpirație) şi un edem angioneurotic. Angoasa, mereu angoasa!

Dacă tratăm bolnavi de alergie, maladie benignă, deloc angoasantă şi care nu atinge subiecți în special anxioşi, efectele secundare induse de placebo sunt mult mai numeroase, dar nu privesc în mod particular angoasa:

— Somnolență: 30/146;
— Cefalee: 42/146;
— Grețuri: 8/146;
— Amețeli: 15/146;
— Nervozitate: 15/146;
— Uscăciune a gurii: 30/146;
— Insomnie: 6/146. Atunci când avem numai alergia ca subiect de nelinişte şi nu am fost informați în manieră detaliată, avem tot timpul să ne autoanalizăm, să ne punem întrebări şi să dezvoltăm efecte mai mult sau mai puțin nocive, pe când atunci când suntem pe punctul de a efectua marele salt... Aici insuficiența informației într-un context experimental este cea care a lăsat loc unor simptome indezirabile.

Aceste rezultate pun, de asemenea, în lumina un fenomen remarcabil: atunci când comparăm un medicament cu placebo, efectele secundare regăsite în grupul placebo vor mima, le vor imita pe cele din grupul medicament. În acest studiu asupra alergiei, medicamentul studiat cu care era comparat placebo era un vechi antihistaminic, produs foarte cunoscut pentru sedarea, uscăciunea gurii, grețurile, cefaleea, amețelile pe care le antrenează.

În compensație, cum este un sedativ, nu antrenează decât rareori insomnia, nici în grupul său, nici în grupul placebo! Acest fenomen se datorează orientării întrebărilor puse de către investigator, culturii medicale a pacienților, care, în marea majoritate, luaseră deja acest tip de medicament şi îi cunoşteau efectele secundare potențiale; nu este mai puțin adevărat că cei din grupul placebo au avut acelaşi gen de efecte indezirabile ca cei din grupul aşa-

zis activ... sugestie, sugestie, când ne ai în puterea ta!

Efectul nocebo în funcţie de informaţia dată

Dacă tratăm un bolnav de insomnie cu Circadin, care este un hormon sintetic (melatonină) capabil să acționeze toată noaptea, dar având reputația de a fi bine tolerat, şi dacă-l comparăm cu un placebo, efectele secundare în grupul martor vor fi mult mai rare şi, încă o dată, foarte diferite: pacienții din grupul placebo se vor plânge de:

— Diaree (1/43);

— Infecție urinară (2/43): acest efect secundar este surprinzător în context, cu atât mai mult cu cât a fost regăsit cu aceeaşi frecvență în grupul Circadin. Putem presupune că există o epidemie în regiunea unde s-a derulat studiul... sau putem pune totul pe seama hazardului.

— Anxietate (1/43).

Cum acest studiu este recent, pacienții fuseseră informați în mod corespunzător că vor primi fie un produs natural, aşadar foarte bine tolerat, fie placebo. În plus, insomnia cronică nu este o boală gravă, cel mult o tulburare funcțională, şi pacienții nu aveau vreun motiv particular să dezvolte o anxietate, să-şi pună prea multe întrebări. Informația fusese extrem de detaliată, completă, şi nu trebuia să apară vreo angoasă particulară în cadrul acestui studiu. Vedem bine în acest caz că întotdeauna într-o situație experimentală, deci un pic neliniştitoare, faptul de a fi fost complet informat, de a fi putut să pui toate întrebările, a putut să minimalizeze efectele secundare. Ne întrebăm aşadar de ce toți aceşti oameni fără maladii neliniştitoare şi perfect la curent ar fi produs efecte secundare funcționale... aşadar nu le-au produs!

Logic.

Dacă tratăm pacienți pentru depresie, efectele secundare constatate sub placebo vor depinde de tipul de

antidepresiv care va fi studiat. Comparând placebo cu clomipramină (Anafranil) sau cu agomelatină (Valdoxan), care sunt două antidepresive, unul vechi şi unul nou, având mecanisme de acţiune şi efecte secundare foarte diferite, vom observa că persoanele care au primit placebo vor dezvolta efecte secundare la fel de diferite. De exemplu, cum clomipramină antrenează constipaţia şi uscăciunea gurii, pacienţii care vor primi placebo într-un studiu comparativ în dublu orb faţă de clomipramină vor avea de asemenea aceste simptome; în mod invers, când primesc placebo în cadrul unui studiu în dublu orb faţă de agomelatină, produs „ultimul răcnet” şi cu reputaţia de a fi foarte bine tolerat, subiecţii deprimaţi, fie că sunt sub efectul placebo sau al agomelatinei, nu vor produce decât foarte puţine efecte secundare, căci vor fi aflat de la medicul lor, şi eventual de pe Internet, că acest medicament este foarte bine tolerat.

Vedem deci că efectul nocebo indus de placebo depinde de ideea preconcepută a medicului, de chestionarele care orientează (şi declanşează?) efectele secundare şi de nivelul de informare al bolnavului.

În aceeaşi ordine de idei, observăm frecvent căi anumite persoane, nefăcând altceva decât să citească prospectul explicativ care se găseşte în cutia cu medicamente, vor începe să dezvolte cu vioiciune cvasi-totalitatea semnelor enumerate. Este efectul nocebo al informării. Noi am văzut, specia umană este socială şi ne petrecem timpul imitându-ne unii pe alţii, cu scopul învăţării, chiar dacă supunerea faţă de ceea ce este inconştient trăit ca un consemn scris depăşeşte uneori scopul său. Este unul dintre motivele care îi fac pe medici atât de reticenţi în a-şi informa complet pacienţii asupra raportului beneficii/riscuri, atât de mult se tem să furnizeze ei înşişi semne nocebo prin discursul lor.

Într-un alt registru, în timpul ciclului de studii

universitare, studenții la medicină, infirmierii, viitorii psihologi (cei mai expuşi, căci sunt încadrați în unități fără a avea baze medicale) trebuie să efectueze stagii într-un anumit număr de unități spitaliceşti.

În mod curent se poate observa că foarte adesea se plâng de dureri de burtă în gastroenterologie, de cefalee în neurologie şi au erupții în dermatologie. Şi de fiecare dată se arată convinşi că au o boală cel mai adesea rară şi gravă, tumori, boli de sistem, scleroză în plăci... Abia în obstetrică simt că renasc!

Ilustrare clinică

O doamnă în vârstă este deprimată de câțiva ani fără un motiv evident. A avut mai multe tentative de suicid. De fiecare dată când i-a fost prescris un antidepresiv, a trebuit repede întrerupt din cauza importanțe efectelor secundare: amețeli, grețuri, cefalee, senzație de slăbiciune, scurte pierderi de cunoştință, scădere impresionantă a tensiunii arteriale. Lucrul uimitor este că s-au produs aceleaşi simptome indiferent de clasa produsului antidepresiv prescris, ceea ce este imposibil dintr-un punct de vedere strict farmacologic. Întrebând-o, aflăm că sora sa a murit din cauza unei supradoze de antidepresive, şi nu s-a ştiut niciodată dacă a fost sau nu o sinucidere. Discursul medicului a fost atunci următorul: „Doamnă, aveți neapărat nevoie de un antidepresiv, este vital pentru dumneavoastră. Până în prezent, nu ați suportat niciunul din cauza unui ansamblu de motive psihologice cunoscute ca efect nocebo. Aşadar, vă voi prescrie o perfuzie cu unul dintre aceste produse. În primele perfuzii va fi placebo şi apoi veți primi medicamentul verum. Aveți cuvântul meu de onoare că vom proceda astfel şi singurul lucru care vă va fi ascuns va fi momentul în care vom trece de la placebo la verum”.

Doamna a acceptat şi s-a procedat exact cum fusese

anunțat... Şi produsul a fost perfect tolerat, ceea ce înseamnă că după câteva zile ea nu a cunoscut decât efectele secundare proprii substanței şi nu simptomele dramatice resimțite înainte. Şi depresia a dispărut. Natura informației primite şi teama mai mult sau mai puțin conştientă de a-şi pierde demnitatea dezvoltând efecte indezirabile sub placebo fuseseră suficiente pentru a suprima un efect nocebo invalidant.

Sugestia medicului

Într-o zi, un medic de familie din Southampton, K.B. Thomas, se hotărăşte să selecționeze din clientela sa două sute de pacienți care se plângeau de vagi dureri abdominale, dureri de cap, dureri lombare, dureri de gât, tuse sau oboseală şi în cazul cărora îi fusese imposibil să pună un diagnostic precis.

I-a separat pe aceşti pacienți în două grupe, dintre care prima a fost obiectul unei consultații aşa-zis „pozitivă”: le-a pus un diagnostic şi i-a asigurat hotărât garantându-le că se vor restabili foarte repede. Pacienților din grupa a doua le-a spus: „Nu sunt sigur de ce anume suferiți; dacă nu vă veți simți mai bine după câteva zile, să vă întoarceți la mine”. După două săptămâni, 64% dintre pacienții din prima grupă răsplătiți cu consultația „pozitivă” se simțeau mai bine, față de 39% dintre cei din cealaltă grupă. Efect placebo al predicției pozitive în prima grupă, nocebo al predicției negative în a doua. Medicul, puțin sigur de el, ezitant, într-un cuvânt anxios, va induce efecte secundare şi nu va favoriza vindecarea, ci dimpotrivă.

Dacă tratăm pacienți care au o maladie rapid mortală şi inexorabilă ca scleroza laterală amiotrofică (boala Charcot) administrându-le un medicament (riluzol) care le aduce speranța a trei luni suplimentare de viață relativ confortabilă, observăm efecte secundare diferite.

Pornind de la meta-analiza (un soi de compilație statistică) studiilor publicate şi comparabile, a fost posibilă calcularea procentului de pacienți care au raportat un efect indezirabil. Au fost comparate la 395 de pacienți care primiseră riluzol (100 mg/zi) şi 406 care primiseră placebo:

	Riluzol	Placebo
Astenie	17,5	11,3
Greață	14,2	9,1
Cefalee	6,8	5,7
Durere abdominală	5,1	3,7
Durere	4,8	2,0
Vărsături	3,8	1,5
Amețeli	3,3	2,2
Tahicardie	3,0	1,5
Somnolență	2,0	1,0

Foarte slaba incidență a efectelor secundare observate atât la cei care au luat un medicament activ, cât şi la cei care au luat placebo demonstrează că atunci când o persoană se ştie condamnată la o durată mai mică sau mai mare de viață (în medie 18 luni de viață începând din momentul diagnosticului), ea nu-şi pierde timpul să se văicărească şi să se plângă de tulburări funcționale. Ştim, în plus, că oboseala şi grețurile (maladia indusă de căi greşite) au drept cauză boala, şi nu experimentul.

Cazuri şi mai surprinzătoare de semne indezirabile cauzate de un efect pur nocebo au fost semnalate în diferite publicații: pierderi de cunoştință, grețuri, dermatoză, urticarie, tulburări auditive sau vizuale, diaree, vărsături, halucinații, crampe... Un pacient, imediat după ce a luat un placebo, orbeşte, are amețeli, grețuri şi îşi simte gura amorțită, ceea ce evocă în mod irezistibil, cel puțin pentru acest ultim simptom, semnele observate în spasmofilie,

variantă tipic hexagonală a panicii. Una dintre pacientele mele a înghițit pentru a se sinucide o cutie întreagă de comprimate placebo pe care o altă echipă de medici i le prescrisese fără precauție. A făcut o comă profundă şi s-a trezit la reanimare, unde fusese intubată şi ventilată. La trezirea ei, adevărul a fost dificil de spus, de mărturisit ar trebui să spun, atât pentru ea, cât şi pentru medici. Cât despre cei de la reanimare, au avut dificultăți în a-şi reveni după umilirea lor! Să intubezi fără motiv este într-adevăr vexant. Este evident dificil, după toate aceste exemple, să nu evoci anumite forme de manifestări isterice...

Au fost descrise anumite cazuri de toxicomanie la placebo, în caz de întrerupere, cu simptome de sevraj comparabile cu cele ale morfinei, deşi de intensitate net mai mică. De altfel, Beecher, încă din anii 1960, comparând morfina cu un placebo constata că acesta din urmă putea nu numai să atenueze durerea postoperatorie, dar şi să provoace efecte secundare frecvent întâlnite la substanțele morfinice: gură uscată, dureri de cap, bufeuri, tulburări digestive, somnolență, oboseală... Aceste tablouri de sevraj ale placeboului au fost descrise în cazul utilizării antalgice a acestuia. Dacă ne amintim că acțiunea anti-durere a placeboului are ca mediatori endorfinele şi enkefalinele, nu este surprinzător că întreruperea acestui tip de consum antrenează semne de sevraj înrudite cu cele ale morfinei exact în aceeaşi manieră a unui maratonist constrâns brutal să înceteze antrenamentul. În cazul în care condiționăm într-un prim timp un pacient suferind la un tratament cu un morfinic, iar apoi îi dăm placebo de morfină, efectul placebo este anulat de o substanță care blochează morfinicele (naloxon), ceea ce este logic, deoarece am văzut că placebo acționează favorizând fabricarea de morfină (endorfine) naturală de către organism, dar când condiționăm acelaşi pacient suferind la un tratament

antalgic nonopioid, de genul paracetamol (Doliprane, Eferalgan), aceeaşi naloxonă nu va bloca efectul placeboului de Doliprane. Aceasta dovedeşte încă o dată că placebo de antalgic nu acţionează singur de-a lungul unui efect agonist endorfinic (i.e. ca un morfinic). Deşi acest lucru nu a fost cercetat, este foarte probabil ca placebo de paracetamol să nu aibă aceleaşi efecte secundare ca cel de morfină şi ca întreruperea lor brutală să nu producă aceleaşi efecte de lipsă. În alţi termeni, tipul de efect nocebo depinde de maladie, de produsul de comparat şi de explicaţiile date. După cum vedem, placebo şi antiteza sa nocebo sunt capabile să provoace fenomene de o putere încă nebănuită.

CAPITOLUL VIII
CUI ÎI ADUCE CÂŞTIG CRIMA?

Ce se întâmplă cu această societate care pretindem că este modernă? Suntem cu toţii în definitiv pe cale să înnebunim? Un experimentator sadic a decis oare în mod deliberat să ne îmbolnăvească pe toţi supunându-ne fără încetare la şocuri mediatice incontrolabile? A devenit planeta noastră o uriaşă cuşcă electrică? Şi, în acest caz, de ce ne amuzăm să împărţim pumni în serie?

Ce este deci acest demon care are o plăcere malițioasă să ne îmbolnăvească de frică?

Să fie oare industria farmaceutică şi corpul medical cele care ar avea o plăcere lucrativă în a angoasa umanitatea, numai ca să îşi fabrice clienţi? Oare psihiatrii sunt aceia care se poartă bine doar când lumii îi merge rău?

Banii au fost întotdeauna şi au rămas marele motor al umanităţii.

Suntem cu toţii constrânşi, într-una din zile, să ne

întindem pe masa de consultații: femeile gravide şi embrionii lor, micuții noştri incapabili să stea cuminți în mijlocul curbelor de creştere, elevii gălăgioşi hiperactivi, adolescenții cu coşuri care se simt rău în pielea lor, sunt complexați, suspecți de schizoidie, femeile înainte de menstruație, în timpul menstruației, în timpul menopauzei, bătrânii... Începând de la 60 de ani, colonoscopie, PSA (antigen specific prostatic) şi toate celelalte, osteoporoză, polipi intestinali de depistat sistematic, fără a uita oboselile cronice, reumaticii, cei care cad din când în când la pat, cei cu chelie, cei scunzi, cei înalți, cei graşi, cei slabi, cei care sforăie, insomniacii, cefalalgicii, cei care au diaree ocazională... Şi aşa mai departe. Ajutor! Nu se mai poate să mergi la medic pentru un vaccin sau un certificat fără să tremuri la gândul că pune în aplicare RMN-ul său şi descoperă „din întâmplare” o porcărie mortală!

Cum spunea regretatul Pierre Desproges, „Crăciunul la radiografie, Sfintele Paşte la cimitir”.

De puțin timp există un certificat de aptitudini la scoală maternală (nu glumesc). Acest document ştampilat de către un reprezentant al facultății a devenit indispensabil pentru a accede la curtea micuților. Este bineînțeles însoțit de un *numerus clausus*.

Mâine va trebui probabil o diplomă pentru a avea dreptul de a concepe copii. Un permis de reproducere. Nu ar fi oare logic, de vreme ce e nevoie de un permis de adopție? În fond, diferența este cum nu se poate mai mică în planul principiilor. Pe când un master european obligatoriu potrivit căruia embrionii vor trebui obținuți de la conceperea lor pentru a avea dreptul să naşti? Şi chiar după adoptarea acestui principiu, vom reflecta asupra unui permis de a copula cu radare instalate în alcovuri... nu mai mult de trei ori pe săptămână, orice depăşire va fi sancționată printr-o retragere a... Cea mai bună dintre lumi...

În sfârşit un demers calitativ va fi demarat cu acreditarea cuplurilor. Şi atenţie, să nu existe rezerve sau recomandări din partea experţilor vizitatori.

Idei deranjante ale unui psihiatru deranjat (atenţie, pleonasm)? Decizia Perruche ne aminteşte la ţanc că orice copil nu tocmai „normal” (sau normat?) poate să-şi acţioneze părinţii în justiţie şi chiar statul, pentru a le reproşa că nu l-au ajutat să treacă corect testele pentru dreptul la existenţa handicapată. Pentru a fi cu totul oneşti, handicapul lui Nicolas Perruche era foarte mare şi, după anumite interpretări, această hotărâre judecătorească a deschis dreptul pentru copilul născut handicapat să se întoarcă împotriva ginecologului mamei care, în speţă, nu a ştiut să detecteze respectivul handicap. Problema este că singura alternativă ar fi fost întreruperea voluntară a sarcinii. De aceea, anumiţi autori au vorbit despre acţiuni de reparare a „prejudiciului de viaţă”.

Totuşi, trebuie să recunoaştem că ceea ce Curtea de Casaţie a căutat să repare este prejudiciul de „viaţă handicapată”, ceea ce nu este deloc acelaşi lucru. Nu mai rămâne mult ca facultatea de medicină să aibă pe ascuns controlul vieţilor noastre.

Pentru ca cititorul să se liniştească, nu sunt un anarhist periculos, nu atac politica de prevenţie şi sunt primul care laudă medicina pentru formidabilele sale succese cum ar fi eradicarea planetară a variolei şi cvasi-dispariţia poliomielitei, a tetanosului şi a tuberculozei în ţările dezvoltate. Lucrul de care mă tem şi pe care îl denunţ în această lucrare este absenţa precauţiilor luate în manipularea informaţiei, fie că vine de la stat, de la presă, de la justiţie sau de la medicină, ca şi insuficienţa pregătirii cetăţenilor pentru a primi informaţia.

Nu este niciodată prudent să împingi oamenii la disperare şi exemplele abundă în istoria consecinţelor

acestei stări de fapt.

Medicii, pentru a nu-i cita decât pe ei, sunt astăzi frământați, obsedați de teama de proces, şi se gândesc să-şi ia măsuri de precauție împotriva oricărui risc juridic terorizându-şi pacienții cu o supraabundență de formulare de scutire de răspundere, de documente cu consimțiri clare. Sunt înlocuiți în sarcina lor de groază de Internet, iar revistele mai mult sau mai puțin specializate lovesc fără discernământ cu pagini de complicații şi efecte secundare capabile să facă să tremure pe cei mai căliți dintre cetățeni.

Îmi amintesc de un profesor universitar, un filosof atins de o banală cataractă bilaterală. Chirurgul său oftalmolog îl terorizase atât de mult cu avertizările sale că nu s-a putut hotărî asupra operației decât după cinci ani buni! Ajunsese să utilizeze un baston alb de orb şi să fie ghidat până la birou de studenți compătimitori. Fără a mai vorbi de o stare de angoasă de tip panică şi de o insomnie rebelă. Şi toate acestea pentru un gest anodin realizat până la urmă în câteva minute sub anestezie locală! În concluzie, capacitatea de a digera o informație prost formulată şi prost prezentată nu este o chestiune de randament intelectual.

Mediacrația şi medicocrația înlocuite de mediocrația ambiantă sunt pe cale să substituie democrația. În anul 1923, Jules Romain a dat dovadă de o incredibilă clarviziune, ba chiar de un veritabil dar al profeției alegând ca subtitlu al studiului său Knock „Triumful medicinei”. Un lucru este sigur: suntem cu toții deja Knock-in, în aşteptarea Knock-out-ului final.

Vinovate să fie oare grupurile de presă care vor să mai vândă un exemplar în plus cu catastrofismul lor? Este oare pur şi simplu nevoia de a vinde copii sau de a face rating cea care îi împinge pe jurnalişti să supraliciteze oroarea şi pesimismul? Banii, mereu banii... Gloria, de asemenea, de a acoperi un eveniment foarte sângeros, o perversiune, un

scandal foarte spumos. Între publicarea unui SMS privat prezidențial de către un cotidian în mod obișnuit respectabil și acoperirea subiectului de către un tabloid englez, limita devine foarte fragilă. Libertatea presei autorizează oare nerespectarea a nimic?

Sunt oare oamenii politici dornici să apară ca providențiali și, în acest scop, fabrică răul, în maniera tuturor extremiștilor care nu înfloresc decât în disperare? Explicația pare un pic scurtă, căci dacă acest tip de raționament a avut curs și rămâne încă de actualitate pentru statele totalitare, nu vedem bine prin ce mecanisme guvernele democratice ar putea să scoată profit de pe urma marasmului organizat.

Să fi devenit atunci cu toții niște cetățeni sado-masochiști cărora le surâde ideea de a se hrăni cu nefericirea altora?

Este adevărat că ființa umană a adorat întotdeauna acest gen de spectacol, după modelul faimoaselor tricotere ale eșafodului revoluționar sau al cetățenilor romani avizi să vadă curgând sângele gladiatorilor sau al creștinilor. Cum s-ar explica altfel succesul niciodată dezmințit al romanelor polițiste, al tabloidelor senzaționale și al altor romane negre? Fascinație a sângelui. Omenirea a devenit în mod fundamental și radical suicidară pentru a se regulariza în termeni de suprapopulare? Acest lucru ne readuce la nivelul lemingilor, acești hamsteri care se înmulțesc repede în manieră ciclică și a căror specie nu are altă soluție de supraviețuire decât să plece în masă, drept înainte, până la ocean sau până la râu, unde cei mai mulți se îneacă, totul spre marea fericire a prădătorilor.

Problema este că, din perspectiva care a justificat această lucrare, cel care anunță ploaia face să vină ploaia. Este bine să spunem că criza financiară nu este decât la început, că ea se va prelungi. Prin denunțarea climatului

periferiilor le facem mai interesante şi suscităm vocații antisociale în rândul adolescenților nerecunoscători. Şi le transformăm în „cartiere sensibile”. Explicând iarăşi şi iarăşi că viitorii şomeri care jefuiesc uzinele nu sunt decât nişte nefericiți disperați le dăm idei altora. Prin suprainformarea în privința terorismului facilităm recrutarea de adepți care să pună bombe. Nu am termina de enumerat reportajele al căror scop nemărturisit este acela de a face durabil ceea ce se presupune că trebuie să acopere sau să denunțe.

Iată că în plus devin paranoic. Din fericire sau din nefericire, cine ştie, nu cred că sunt singurul. Încă un efect nocebo al mediului nostru mediatic...

Ne îmbolnăvesc

Mijloacele de a îmbolnăvi umanitatea nu lipsesc, iar vectorii nici atât, cu atât mai mult cu cât ei cresc în paralel cu progresul tehnologiei. Cancanul a devenit polemică internațională, difuzia din gură în gură a masei şi zvonul s-au transformat în *buzz* mulțumită lui Toile. Mai mult, când un başbuzuc strănută, toată planeta ia guturaiul.

Care pot fi atunci *în fine* motivațiile celor care lansează, transmit şi întrețin toate aceste baliverne?

Să fie doar de plăcere, „pentru a face pe interesanții”, din prostie sau pur şi simplu pentru că astfel funcționează specia umană?

Mai întâi comunică pe cât de repede posibil celorlalți ştirile alarmante, de parcă am fi păstrat nevoia de a pune în alertă grupul pentru a-şi creşte şansele de supraviețuire. În fond, putem considera că nu există o diferență reală între omul lui cro-magnon care strigă „Foc!” sau „Tigrul cu dinți de sabie!” şi flash-ul de punere în gardă împotriva cancerului mamar sau colorectal difuzat de televiziune.

În al doilea rând, se identifică cu celălalt pentru a învăța. Aici, fiecare imită simptomele despre care a auzit

vorbindu-se, o manieră de a-şi lua măsuri de precauţie. Nu există nicio diferenţă reală între copilul care se străduieşte să scrie sau să numere cum l-a învăţat profesorul la şcoală şi adultul care începe să tuşească atunci când află că din biroul în care a lucrat doi ani nu fusese îndepărtat azbestul timp de două săptămâni (experienţă trăită de unul dintre pacienţii mei). Este frapant în această privinţă să constaţi că „ipohondria”, de tipul „bolnav imaginar” sindrom până nu demult ridicol, ba chiar rizibil, a devenit practic un titlu de glorie. Nu trebuie decât să-i vezi şi mai ales să-i auzi pe Michel Drucker şi Laurent Baffie lăudându-se care mai de care! Este de ajuns, de asemenea, să citeşti Ghidul Ipohondrului, de Michel Cymes, pentru a te convinge mai bine.

Şi dacă media care ne îmbolnăveşte hărţuindu-ne fără încetare nu e acolo în definitiv decât pentru a-şi face treaba? Nu repetiţia neîncetată a unor stimuli neîntrerupţi care este toxică? Ar fi nevoie de un antropolog pentru a verifica dacă, în societăţile mai puţin expuse difuziunilor în masă (cu condiţia să rămână acolo), simptomele de conversie ipohondră sunt mai puţin răspândite. Totuşi, acest tip de anchetă ar fi mai cu seamă dificil, pe atât de pregnant este rolul culturii şi al diferitelor sale mijloace de comunicare în masă.

Să luăm exemplul unei societăţi radical diferite: China. Acolo, medicina clasică, invers faţă de abordarea occidentală, întârzie mai mult în a descrie condiţiile de sănătate bună decât maladiile. Este normal pentru fiecare să se prezinte la medicul său şi să-i declare: „Domnule doctor, de o lună de zile sunt în mare formă, nu m-am simţit niciodată atât de bine... ajutaţi-mă!”

Medicul, fără să ridice din sprâncene, îl va examina cu grijă pe individ, îi va lua pulsul, îl va palpa, îi va pune întrebări cu scopul de a determina cauzele acestei forme

neobişnuite şi excepţionale. Va ajunge în cele din urmă la un diagnostic precis de sănătate bună, ceea ce este perfect logic dacă stăm să ne gândim. La noi, eşti fie bolnav, fie sănătos. Sau putem noi să vorbim despre aceeaşi noţiune de sănătate bună în cazul unui individ care locuieşte la periferie, obez de treizeci de ani, al unei ţărănci sărace din provincia Berry, în vârstă de 80 de ani, al unui şomer imigrant de 20 de ani, al unui şcolar de 12 ani, al unei persoane fără documente de identitate de 40 de ani sau al unui cadru asigurat în pragul pensiei?

În Occident, OMS a definit sănătatea ca o stare completă de bine din punct de vedere biopsihosocial. În funcţie de context, constituţia mea, evenimentele existenţei mele, istoricul meu patologic, modul meu de viaţă, structura familiei mele, mediul meu, opiniile mele... Din acest motiv sunt inventariate în Imperiul de Mijloc sute de diagnostice diferite de sănătate bună.

Odată pus diagnosticul de stare bună de sănătate, practicianul chinez va stabili o reţetă detaliată plină de sfaturi igienico-dietetice, de masaje şi de medicamente adesea pe bază de plante, toate fiind destinate să menţină pe cât posibil această stare de sănătate perfectă. Contrapartida acestei abordări preventive ca la carte este că sănătatea bună este o stare atât de complexă, atât de delicată, încât chinezii îşi petrec timpul să examineze, să-şi pună întrebări în legătură cu orice simptom pe care cred că-l descoperă la ei. Pentru a vorbi vulgar, putem spune că sunt întotdeauna un pic „aiurea”, realizând o stare permanentă de ipohondrie destul de surprinzătoare şi, este bine de spus, destul de agasantă în ochii occidentalilor.

În acest sens, apare clar că dacă tradiţia medicală chineză este capabilă să propună o veritabilă politică de prevenţie individuală (aceea în legătură cu care medicina occidentală este perfect incapabilă pentru că ea nu are decât

o definiție colectivă a sănătății şi practică în mod unic prevenții în masă precum vaccinarea), ea se arată deopotrivă capabilă să devină inductor de nocebo.

Atunci, în sfârşit, cine are de profitat de pe urma crimei inducerii nocebo?

Ştim, din nefericire, că numeroase comportamente ale speciilor, necesare supraviețuirii lor, pot să-şi depăşească scopul: curățarea este utilă pentru a nu contracta infecții, dar TOC *(tulburarea obsesiv-compulsivă caracterizată prin spălarea repetitivă a mâinilor)* de spălare este o maladie invalidantă; teama de lupi a fost indispensabilă supraviețuirii clanului, dar fobia față de câini care te împiedică să ieşi pe stradă este un adevărat handicap. Lacrimile sunt un mijloc de comunicare menit să-i informeze pe apropiați în legătură cu o supărare, dar depresia cronică este o adevărată maladie. Nevoia de informare, am văzut, poate deveni obsesivă şi poate să provoace anxietate.

Chestiunea devine spinoasă, căci dincolo de profitul câştigat de media aflată perpetuu în căutarea audienței nu vedem deloc ce anume împinge publicul să rămână lipit de radiouri, de televizoarele care transmit neîncetat ştiri rele... Explicația prin masochism deja evocată nu pare suficientă, căci este un pic prea evidentă şi nu este foarte justificată. Să fie această condiționare atavică a unei specii despuiate, deci goală, fără colți, fără gheare, puțin rapidă, puțin puternică, condamnată să rămână în alertă, în permanență cu urechea la tocsinul care ne forțează fără ştirea noastră să ne intoxice, să ne îmbete cu stimuli stresanți? Ne comportăm un pic precum suricatele, aceste mici mamifere africane, în alertă perpetuă. Numai că ei îşi postează pândari şi au încredere în ei. Pândarii noştri sunt jurnaliştii, dar dată fiind multiplicarea mijloacelor de comunicare în masă, ne petrecem timpul butonând telecomanda şi verificând prin

comparare jurnalul unui post cu ştirile de pe un altul.

În fond, probabil că această permanentă supradoză de ştiri descurajante este la originea succesului niciodată dezminţit al publicaţiilor anunţate ca „reviste de actualitate veselă”. În această optică, *Point de vue*, *Images du monde*, *Gala*, *Voici* şi alte *Closer* nu ar fi altceva decât nişte antidoturi, remedii utile împotriva disperării. Strasul este antistres! Coroanele şi particulele nobiliare sunt antidepresive puternice. Este frapant să vezi că cea mai mare parte a „intelectualilor” cred că decad citindu-le şi nu pot să se abţină să o facă atunci când sunt în situaţii în afara contextului, cum ar fi în sala de aşteptare la coafor sau la medic, în preajma chioşcului de ziare din holul gării sau al aeroportului. Cu condiţia să se creadă singuri.

Marele electrician al universului

De ce, încă o dată, zeul Media îşi petrece timpul îmbolnăvindu-ne, angoasându-ne fără niciun motiv? Instalându-ne într-un imens labirint fără ieşire... Şi fără să ne ceară părerea pe deasupra... La ce îi serveşte lui să culpabilizeze mulţimile cu încălzirea planetei, cu ecologia sa responsabilă, cu economia responsabilizantă aşa-zis durabilă? Ne aduce la disperare, pentru că, în faţa evidenţei, soluţiile propuse nu izbutesc niciodată având în vedere că se împotrivesc toate primei porunci a modelului social dominant: tu nu vei intra în recesiune!

De fapt, nu mai pot să cumpăr un aparat şi să-i răsucesc întrerupătorul fără să mă simt rău, pe atât îmi este ruşine de dioda sa energivoră. Nu ni s-a explicat că acest faimos mic punct roşu îi făcea să moară de foame pe urşii albi, lipsiţi de banchiza lor care se topeşte ca ceara moale? Şi apoi iată că televizorul meu face să crească apa oceanelor! Cât despre deşteptătorul meu electric, nu ar fi el responsabil de dispariţia strănepoţilor mei? În plus, tocmai am aflat că

există diode ascunse, invizibile, şi că ceainicul meu electric ar putea în mod disimulat să ascundă una!

Nu există oare alte moduri de a salva planeta decât prin culpabilizarea locuitorilor ei? De ce nu mai pot să mă uit niciodată la un documentar despre viața antilopelor sau a echinodermelor fără să îndur un cuplet moralizator despre aceste specii în pericol din cauza despăduririi, a poluării, din cauza locuitorilor cărora în orice caz nu putem să le reproşăm nimic, căci sunt prea săraci, prea neinformați, insuficient de şcolarizați pentru a găsi cu cale să se hrănească altfel decât prin distrugerea mediului lor? Privesc din ce în ce mai puțin viața antilopelor. Sau a echinodermelor.

Bineînțeles, partizanii alarmismului permanent vor spune că doar trăgând neîncetat semnalul de alarmă avem mai multe şanse de a salva planeta. Nimic nu este mai puțin siguri! Nu strigând neîncetat „lupul” prevenim cel mai eficace dintre atacurile sale.

Este preferabil să punem la adăpost oile în stâne solide şi să le lăsăm în paza unor câini buni ciobăneşti de genul Patou sau al câinilor din Pirinei.

În plus, nu am sentimentul că dacă debranşez aparatul cu punctul roşu sau astup crăpăturile ferestrei mele voi schimba cine ştie ce din destinul planetei, căci am cvasi-certitudinea că vecinul meu nu va face la fel. (Ştiu, nu este bine să spun asta.)

Şi, de asemenea, pentru că voi fi asaltat de informații şi mai catastrofale în minutul care va urma acțiunii mele ecocetăteneşti.

Ce vreți, nu toată lumea are un suflet militant. De fiecare dată când furnizăm o informație alarmantă unui cetățean fără a-i oferi în acelaşi timp un mijloc de a para amenințarea, de a tempera flagelul, îi creştem din punct de vedere statistic şansele de îmbolnăvire.

Informaţii descurajante

Ezit să-mi pup fetele, de teamă să nu trec drept un pervers pedofil, şi nu îndrăznesc să schimb scutecele copiilor mei decât în prezența unui ofițer de justiție. Dacă mă întâlnesc cu o vrabie mă întreb degrabă dacă nu-mi va strecura pe ascuns un virus de gripă aviară. Ce pot să fac... să port în permanență o mască?

Cât despre vacile suspectate a fi mai mult sau mai puțin psihotice, las în grija cititorului să-şi imagineze ce-i pot provoca psihiatrului care sunt.

Nu pot să mai mănânc o pară fără să mi se spună că are coaja plină de factori cancerigeni... Şi, din nefericire, ca majoritatea oamenilor, nu-mi place să curăț fructele de coajă. În plus, când eram mic, mi s-a spus întotdeauna că în coajă se găsesc cele mai multe vitamine... Dilemă! O să devin oare un ortorexic care o să piardă plăcerea mâncării bune şi grase, aceea care nu este dietetic corectă, dar care aduce atâta fericire papilelor mele gustative? Sunt condamnat să mănânc numai chestii bogate în omega-3, sărace în grăsimi, îndulcitori şi proteine? Fără gust. Mi-e imposibil chiar să dorm liniştit din cauza apneei de somn, care riscă să mă ducă în paradisul celor care sforăie.

Mortal!

Din punct de vedere profesional, este şi mai rău pentru medicul prescriptor care sunt. Nici nu mă gândesc să prescriu nici cel mai mic medicament pe rețetele mele fără să am un ofițer judecătoresc instalat definitiv lângă mine şi care asistă la fiecare consultație ca să poată depune mărturie că mi-am luat toate măsurile de precauție juridice adecvate, am furnizat o informație completă, am trasat în fişa medicală discuția necesară beneficii/riscuri, am enumerat toate efectele secundare existente... cu scopul de a le induce bine nefericiților mei pacienți.

Este simplu, mă tem de toate şi nu mă tem de nimic. Nu încape vorbă să aprind radioul, să cumpăr un ziar, să beau apă (poluată) sau vin (sulfatat, îndulcit, contrafăcut).

Carnea pe care o mănânc a prins un gust amar, atât de tare mă tem de cancer, de infarct şi de boala Creutzfeld-Jakob, ai căror factori sunt conținuți de proteinele din carne. Când vine vorba de peşte, fie depopulez oceanele cu năvoadele râcâitoare pe fundul mărilor, fie le poluez cu fermele piscicole... Culmea ironiei anti-ecologice, tocmai am aflat că peştii de crescătorie sunt hrăniți cu praf de... peşti sălbatici, şi că e nevoie de patru kilograme de din urmă pentru a fabrica un kilogram din primii.

Şi lucrurile nu stau mai bine cu legumele, mai ales dacă nu sunt de sezon şi au consumat prea mult petrol. Salatele mele sunt iradiate, căpşunii din Spania cresc în nisip poluat... Şi în orice caz nu au niciun gust. Din fericire, nu am mâncat niciodată cireşe iarna, aşa că nu trebuie să mai spun „pardon”. Când spăl mărul pe care mă pregătesc să-l ronțăi, mi-e ruşine să irosesc această apă potabilă care lipseşte atâta în Sahel şi care în curând va lipsi de pe planetă. Ceea ce nu împiedică verile să fie din ce în ce mai alterate şi iernile din ce în ce mai ploioase sau cu ninsoare. Nu mai numărăm inundațiile în această lume joasă condamnată la secetă.

Şi totuşi, de când eram foarte tânăr, am fost întotdeauna un ecologist practicant şi convins în acelaşi timp. Grădina mea nu a cunoscut niciodată pesticidele, nici îngrăşămintele chimice, şi mult timp asta a fost suficient pentru a mă linişti. Şi da, la mine păduchii-de-frunze sălbatici sunt devorați de buburuze indigene! Ce anume îmi provoacă, la fel ca majorității concetățenilor mei, o conştiință rea permanentă şi o nelinişte tenace care îmi sâcâie neuronii?

Paranoia, vă spun eu!

În ce moment s-a răsturnat totul?

Omul modern se simte atât de abandonat de zei că devine avid de atenție, în lipsa afecțiunii. Era atât de simplu înainte, când cel mai mic tufiş, cel mai mic şemineu adăpostea un geniu, un demon, un avatar al unei divinități. Când un zeu binecuvântător sau răzbunător umplea de sens cel mai mic eveniment. Potopul a fost provocat de nemernicia oamenilor, exact ca distrugerea Sodomei şi a Gomorei. Indiscutabil, căci e greu de dovedit. Ştiința încearcă bine să preia ştafeta, dar are vina sau onestitatea – chestiune de punct de vedere – de a se îndoi de toate, chiar de ea însăşi. Atunci oamenii îşi inventează noi stăpâni, guru sectanți, ei aşteaptă şi speră, avizi de cel mai mic semn de atenție venit din înalt. Marea diferență între cele două este că religia promitea paradisul după moarte, promisiune niciodată verificată, pe când ştiința îl promite înainte, ceea ce este din nefericire mereu dezmințit. Disperare încă o dată.

Altă dată, moartea era în totalitate un lucru cât se poate de natural şi fiecare se pregătea de ea cum putea, în funcție de convingerile sale. Astăzi, moartea a devenit obscenă, un soi de maladie ruşinoasă. Nu mai mori la tine acasă, ci la spital, în aziluri ce oferă „îngrijiri paliative”. Nu se mai moare de moarte bună, ci întotdeauna din cauza unei boli, a unui traumatism, din vina medicului sau a anturajului tău.

Există neapărat un responsabil! Este atât de liniştitor să-ți spui că, dacă ajungi să te înconjori de oameni perfect competenți, vei putea scăpa multă vreme de Marea Secerătoare. Apogeul acestei fantasme a fost atins în cursul verii din 2003, aceea a faimoasei canicule cu care s-a delectat atâta presa şi care a permis înțelegerea faptului că toți acei bătrâni nefericiți, morți de căldură la 90 – 95 de ani, nu ar fi avut soarta asta dacă ar fi fost puțin mai

răcoare, dacă azilurile ar fi avut aer condiționat şi, mai ales, dacă ministrul nu s-ar fi bronzat la soare.

Abordarea exitusului a devenit o sursă de angoasă şi mai greu de suportat decât altă dată, pentru că, potrivit ideologiei dominante pseudo-ştiințifice, moartea trebuie combătută ca orice maladie evitabilă! Nu mai vedem acele morți fericite când patriarhii cărunți îi reunesc pe ai lor pentru a le da ultimele sfaturi în maniera „bogatului plugar care îşi simte sfârşitul aproape” sau a „ultimului ospăț” al lui Jacques Brel. Teroarea care îi cuprinde pe anumiți bătrâni sau pe unii bolnavi de cancer în fază terminală este dureros de văzut şi constituie poate cel mai rău nocebo ale unei societăți materialiste puse în slujba zeului Ştiință incapabil, şi pentru motive temeinice, să promită un paradis post mortem.

Dar unde sunt aceste fiin**ţ**e rele care nu exist**ă**?

De fiecare dată când într-o corporație căutăm oile râioase, avem sentimentul că ele nu există decât în manieră abstractă, căci nu reuşim niciodată să punem mâna pe ele. Ştim, închisorile sunt pline de inocenți!

Când am avut ocazia să discut cu vindecători, vraci, cei care pansează, asceți musulmani şi alți binefăcători m-am găsit de fiecare dată confruntat cu acelaşi paradox: „Să nu vă faceți idei, bravul meu domn! Eu sunt un nobil, nu practic decât magia albă, şi munca mea constă exclusiv în a tăia magia neagră, aceea a oamenilor răi, a maleficilor vrăjitori. Ceilalți!” De unde această concluzie: nu întâlnim decât vrăjitori binevoitori, oameni oneşti care îşi petrec timpul prin a contracara acțiunea celor răi... care nu par a exista, sau cel puțin pe care nimeni nu-i vede niciodată, pe aceste vrăjitoare urâte, aceste Gargamelle, pe toți aceia care nu trăiesc decât pentru rău, pentru a face să crape vacile, să încornoreze soții, să sece fântânile, să vindece soacrele.

Dar unde sunt aşadar aceşti complici ai Satanei?

Acelaşi lucru se întâmplă şi când îi interoghez pe automobilişti. Cu toţii denunţă în unanimitate purtarea rea, ca să nu spunem grosolănia, ba chiar periculozitatea majorităţii celorlalţi conducători. Aceşti ţicniţi care conduc prea repede, refuză priorităţile, nu semnalizează niciodată. Uneori trag la măsea! Aproape toţi sunt în această situaţie, cu excepţia mea, bineînţeles... Şi a celor pe care îi am în faţă. Dar unde sunt aşadar toţi aceşti şoferi imprudenţi?

În urmă cu câţiva ani, am vrut să lansez un studiu pentru a evalua o metodă originală de sevraj a unui tranchilizant. Alesesem medicamentul cel mai prescris dintre toate, cel mai renumit dintre anxiolitice, cel care era la originea celui mai mare număr de dependenţe. Pentru a recruta investigatori, mi-am luat telefonul şi am sunat medici luaţi la întâmplare din cartea de telefon. „Un subiect bun, un studiu frumos, într-adevăr, o metodă drăguţă, complimente, dragul meu confrate". Dar când a venit vorba de a participa, fiecare a exclamat: „Dar, dragul meu, v-am citit studiile, v-am ascultat conferinţele şi de multă vreme nu mai prescriu acest tip de drog! În compensaţie, ar trebui să-i contactaţi pe doctorii Untel şi Autretel, le văd din când în când reţetele şi ei îl prescriu din plin, vă garantez!" I-am sunat atunci pe doctorii Untel şi Autretel şi au intonat acelaşi refren... Mi-au trebuit luni întregi pentru a găsi câţiva prescriptori rari ai acestui anxiolitic banal. Şi totuşi, farmaciştii mi-au spus că nu încetaseră să vândă acest faimos Mistigri anxiolitic! Acest faimos tranchilizant în formă de cartof cald! Numai confidenţialitatea îi împiedica să divulge numele prescriptorilor... În realitate aproape toţi practicienii din sectorul lor. Dar unde erau atunci toţi aceşti medici prescriptori ruşinaţi?

Atunci am vrut să fiu cu cugetul împăcat. M-am uitat la propriile mele dosare, pentru că, în mod sigur, eu nu

prescriam niciodată acest produs căruia îi consacrasem atâtea pagini, publicasem atâtea lucrări pentru a explica faptul că ar trebui prescris cât mai puțin posibil şi doar pentru puțin timp. Oroare! Cât despre micii mei camarazi, am găsit un număr deloc neglijabil de rețete inventate de mine purtând numele acestei substanțe licite foarte puțin recomandabile... Cu siguranță, erau reînnoiri, niciodată inițieri, dar ce ruşine pentru mine, ce năruire a statutului meu!

Trebuie să credem că refuzul, refularea, negarea, tăgăduirea, ba chiar decăderea din drepturi, aceşti copii ai culpabilității, sunt mecanisme psihice dintre cele mai puternice, chiar la psihiatrii eminenți de genul meu.

În acelaşi fel am întâlnit numeroşi jurnalişti gata să denunțe lipsa de profesionalism a confraților. Aceşti diletanți care n-au citit opera unui autor înainte să-l intervieveze, care țin în mână respectiva operă fără să fi avut timp să îndepărteze plasticul în care este împachetată, care nu cunosc nimic despre subiect şi nu s-au documentat înainte să-l cheme pe expert; fac greşeli de ortografie din plin, nu controlează informațiile, îşi plagiază fără ruşine colegii, copiind integral lucrări fără să le schimbe decât titlurile şi subtitlurile. Mai sunt de asemenea cei de la presa de scandal, cei care nu verifică informațiile şi care publică fotografii furate... Când sunt interogați, au în mare două linii de apărare: „Noi răspundem unei cereri a publicului” şi „Se va zice încă o dată că e vina presei”. Dar niciunul nu-şi denunță propriile încălcări ale regulamentului.

Totul se petrece ca şi cum fiecare dintre noi ar purta ochelari cu filtru, cu nişte lentile ultrasofisticate care nu-ți permit să vezi erorile, insuficiențele... decât la ceilalți.

Când vorbim despre medicină, şi este foarte normal, evocăm în mod esențial aspectele sale benefice, progresele sale, viețile pe care le salvează. Toate lucrurile sunt

incontestabile şi, în plus, augmentate prin virtutea efectului placebo, această creştere a eficacităţii tratamentelor legate de încrederea reciprocă pacient/medic şi de încrederea generalizată în acest nou zeu al timpurilor moderne: Ştiinţa. Şi avem dreptate să salutăm progresele medicinei, căci, cu cât le salutăm, cu atât oamenii au mai multă încredere şi tratamentele sunt mai eficace.

Vorbim adesea uneori despre erori medicale, cele care conduc la proces. Dar să nu uităm că eroarea unui medic nu pătează medicina ca atare. Deunăzi, o emisiune de televiziune a unui canal important efectua o anchetă asupra infecţiilor nozocomiale, având ca titlu „Spitalul, atenţie pericol”. Formulă provocatoare, dar periculoasă ca imagine terifiantă pentru cei care au nevoie să meargă la spital. Nu sunt totuşi sigur că culpabilitatea pune stăpânire pe directorii acestui canal de televiziune, chiar dacă în mod extraordinar citesc aceste modeste rânduri.

Totuşi, medicina ucide de asemenea prin greşelile ei, din cauza proastei comunicări şi a transmisiunilor fără precauţii ale mediei. Când în Evul Mediu sau în Renaştere un chirurg opera sau diseca, ţinea o operă de-a lui Galien într-o mână şi bisturiul în alta. Dacă cele două nu corespundeau, în mod inevitabil bolnavul sau cadavrul minţeau. Acesta este respectul, reverenţa datorate lucrărilor anticilor. Argumentul la autoritate. Astăzi, nimic sau aproape nimic nu s-a schimbat. Este de ajuns să ne gândim la faimoasele „Am văzut la televizor!”, „Scria în jurnal”, deci adevărat!

Puterea mijloacelor de comunicare în masă este de aşa natură că simţul critic pare să se dizolve începând din momentul în care informaţia a fost transmisă printr-un canal media) de autoritate, jurnal, radio, carte, televiziune.

Extraordinara publicitate mondială făcută pandemiei de gripă AHIN1 a stârnit reacţii anxioase şi ipohondrice nu

mai puțin extraordinare care au atins paroxismul la pacienți prezentând TOC de contaminare, această maladie ciudată care îi împinge pe oameni să se spele pe mâini de sute de ori pe zi, pe atâta le este de frică să fie infectați de miasmele contemporanilor săi. Nu mai puteau să aprindă televizorul, să deschidă un ziar, să citească un jurnal fără să li se confirme fantasmele descoperind, cu imagini în sprijin, că mânerele uşilor, barele de la metrou puteau fi la originea contaminărilor potențial mortale. De unde şi o sporire a ritualurilor de decontaminare. Una dintre pacientele mele dintr-un mediu destul de îmbelşugat s-a hotărât să nu se mai atingă de bani, foarte suspecți după ea, şi a început să cerşească hrană pe stradă, în detrimentul anturajului său.

Toate acestea pentru 11 516 de persoane decedate în lume de apariția sa în primăvara anului 2009. În Franța, numărul de morți a atins 176 în preajma Crăciunului din 2009. Să ne amintim că în fiecare an gripa sezonieră provoacă înjur de 7500 de decese în Franța, în mod esențial în rândul celor de peste 75 de ani, şi între 250.000 şi 500.000 de decese în lume! În fiecare an gripa afectează în jur de o sută de milioane de persoane în Emisfera Nordică, dintre care 2 până la 7 milioane în Franța. Este deci clar că, la sfârşitul lui 2009, gripa AHIN1 a ucis mai puțin decât gripa sezonieră obişnuită. Şi totuşi...

Cum să înțelegem altfel că acest virus, la vremea respectivă nu deosebit de periculos şi al cărui singur păcat era noutatea varietății sale, a avut un asemenea succes mediatic? Primul răspuns venit în minte este că acest virus este mai periculos pentru adulții tineri şi în stare bună de sănătate decât cel al gripei sezoniere, de asemenea pentru femeile gravide şi pentru obezi, şi că aduce moartea prin insuficiență respiratorie. În mod obişnuit, gripa face mai ales ravagii în rândul persoanelor vârstnice, ceea ce este, că vrem sau nu, în ordinea firească a lucrurilor. Al doilea

răspuns este legat de riscul real, deşi speculativ, al unei noi mutaţii. Este firesc că, de vreme ce virusul nu a suferit mutaţii, Franţa a cheltuit o avere pentru aproape nimic, pe când dacă ar fi apărut situaţia inversă, ne-am fi aflat în faţa unei hecatombe, iar cei care s-ar fi vaccinat ar fi avut în plus şansa de a se salva, cu condiţia ca mutaţia să nu fi fost prea radicală.

Este suficient să ne îndepărtăm pentru a vedea mai bine ce ar trebuit făcut în privinţa mediei?

În alţi termeni, dacă lucrurile rămân aşa cum sunt, principalul efect secundar al acestei pandemii va fi ridicolul doamnei ministru vaccinându-se în public şi cei 500 de milioane de euro cheltuiţi pentru nimic, dar dacă virusul suferă mutaţii într-o zi, ceea ce Casandrele continuă să prezică, nu vom putea decât s-o felicităm ridicându-i statui. Cât despre mine, eu cred că guvernul a comunicat mai degrabă bine în toată această chestiune, punând publicul în gardă, achiziţionând vaccinul şi distribuindu-l gratuit, explicând cât mai bine cum să nu fie răspândit virusul (spălarea mâinilor, şerveţele de unică folosinţă...). Cel mult am putea critica organizarea în mod evident puţin eficientă în ceea ce priveşte vaccinările în şcoli. În ceea ce priveşte principalele mijloace de comunicare în masă, lucrurile par a fi fost corect transmise. Problema a venit după părerea mea din două direcţii:

— Ridiculizarea doamnei ministru de către umorişti, care au prezentat-o ca agitată, speriată, frivolă, ineficace, a făcut să se instaleze insidios în rândul publicului ideea că vaccinarea ar fi şi ea ridicolă, neserioasă. A apărut şi ideea potrivit căreia toată această poveste nu ar avea alt scop decât să ajute laboratoarele farmaceutice să câştige bani. Din fericire, opoziţia responsabilă nu a profitat de ocazie.

— Internetul, o enormă intoxicare, un buzz impresionant, a acreditat ideea că gripa AHIN1 nu era

periculoasă, spre deosebire de vaccinul său. A fost suficient un nefericit de caz minor de sindrom Guillain-Barre apărut în urma unei vaccinări pentru ca rețeaua să se sperie şi vaccinul să provoace teamă din cauza numeroşilor săi adjuvanți, uitând că riscul de a dezvolta acest sindrom neurologic este de şaptezeci de ori mai ridicat în cazul gripei decât al vaccinului, chiar cu adjuvanți.

Între ridicol şi nelinişte, publicul s-a îndreptat spre medici, care, în realitate, de când sunt interesați personal de vaccinare, reacționează adesea într-o manieră la fel de afectivă şi puțin ştiințifică precum marele public. Foarte mulți dintre ei au fost consultați de către pacienții lor şi şi-au exprimat îndoielile, neliniştea, şi au mărturisit că nu vor să-şi facă vaccinul. Probabil că media „medici" şi media „infirmieri" au făcut cel mai mult rău companiei de vaccinări. Când o mamă se îngrijeşte să-şi protejeze copilul vede doi medici, pe cel generalist şi pediatrul, şi dacă aceştia dau două sfaturi diferite, asistăm la veritabile crize de angoasă. Probabil că, cine ştie, dacă le-am fi încredințat realizarea vaccinurilor în cabinetele lor, s-ar fi informat mai bine şi ar fi furnizat răspunsuri mai puțin afective.

În final, putem spune că dacă virusul continuă să nu facă mutații, totul va fi repede uitat, dar dacă într-o zi inversul se va produce, batjocoritorii, internauții, guralivii, buzz-iştii şi medicii reticenți vor avea o enormă responsabilitate în cazul pierderii afecțiunii publicului vizavi de vaccin, iar acest efect nocebo mediei va fi unul dintre cele mai rele din toată istoria umanității.

Ultimul efect secundar, polemica: a fost abuzată doamna ministru de experți vânduți laboratoarelor? Nu am răspuns, dar îndoiala răspândită de această a nu ştiu câta controversă nu întăreşte credibilitatea oamenilor politici şi, mai mult, demoralizează poporul... Îl îmbolnăveşte!

Privind mai bine lucrurile, mi se pare evident că una

dintre funcțiile esențiale (poate inconştientă?) a întregului tapaj avea ca scop esențial crearea unei diversiuni față de criza financiară care începea să devină cu adevărat apăsătoare, agasantă, şi care, după mine, nu ajungea deloc să pasioneze mulțimile. Închiderea uzinelor, falimentele nu mai amuzau pe nimeni, cu atât mai mult cu cât începeau să apară semne îngrijorătoare ale revenirii... neliniştitoare pentru audiență. După şase luni, a trebuit să găsească alt lucru. Gripa a fost succedată de epidemia de sinucideri de la France Telecom şi de procesul Clearstream.

Cum să înțelegem altfel că acest virus, la vremea aceea nu foarte virulent şi al cărui singur păcat era noutatea varietății sale, a avut un asemenea succes mediatic?

Bineînțeles, nu-mi permit să neglijez decesele, fiecare dispariție fiind o dramă individuală, dar dintr-un punct de vedere pur statistic... În fond, am văzut că în fiecare an de la inventarea transporturilor transcontinentale rapide banala gripă sezonieră provoacă o pandemie care face zeci de mii de morți în lume.

Ea se naşte în general în preajma Hong Kong-ului sau pe lângă Singapore, şi totuşi, nu închidem pentru atâta lucru aeroporturile asiatice!

Autoritățile politice transmise de media au evocat un flagel pe lângă care ciuma şi holera nu erau decât un fleac, amintind că gripa spaniolă făcuse între patruzeci şi cincizeci de milioane de morți (mai mult decât războiul din 1914 – 1918) şi în urma ei Occidentul şi-a revenit cu greu. Un post de radio a vorbit chiar de o sută de milioane de morți, fără îndoială cu scopul de a rotunji cifrele. Universul a început să tremure... Şi să-şi spele mâinile după ce a strănutat cu conştiinciozitate în batiste aruncate cu grijă în pubele prevăzute în acest scop.

Presa a văzut trei S: Sex, Sânge, Salariu. Se vorbea despre bani de mai bine de şase luni, de când cu criza

economică, şi acest lucru începuse să devină penibil pentru toată lumea. Criza se instala. Aproape o rutină, sau o ritornelă, planurile sociale, manifestațiile, miliardele injectate... S-a trecut deci la Sânge, moartea planează pe deasupra capetelor noastre, reîncepem să tremurăm cu plăcere... Şi să vindem subiecte de articole. Guvernele au avut câteva săptămâni de răgaz. A sosit în sfârşit vara lui 2009, puteam să trecem la Sex... Britney Spears, Paris Hilton puteau în sfârşit să pasioneze din nou mulțimile... fără a mai vorbi de nefericitul Michael Jackson, al cărui omagiu macabru din 7 iulie 2009 a bătut toate recordurile de audiență. O săptămână interminabilă având ca subiect această biată victimă bogată a chirurgiei estetice.

Exit (temporar) criza.

Aşa merg lucrurile pe mica planetă a mediei.

CAPITOLUL IX
O ORDONANȚĂ ANTINOCEBO

Am văzut, din cauza fenomenului nocebo, cele mai bune remedii pot avea un efect invers față de ceea ce era prevăzut. Se întâmplă de fapt ca informațiile să fragilizeze populațiile, să le tulbure, făcându-le vulnerabile. Intervențiile în forma agresiunilor repetate ale mijloacelor de comunicare în masă, ale statului, ale medicinei, ale justiției, ale religiei, chiar înfăptuite cu cele mai bune intenții din lume, pot avea un efect vătămător, pentru a nu spune toxic, dacă ele sunt făcute fără precauție şi regularizare... cum este astăzi cazul în lumea întreagă.

Eu nu pledez totuşi în favoarea cenzurii, acest fals remediu care se comportă un pic ca antibioticele prost utilizate. Deoarece fac treaba în locul organismului, aceste

substanțe străine îl fac leneş. Dacă la cea mai mică agresiune microbiană un copil are dreptul la agentul său antiinfecțios, sistemul său imunitar nu va dobândi competența necesară şi va deveni o pradă fără apărare în fața microbilor din ce în ce mai selecționați, mai agresivi şi rezistenți. Dacă este cenzura cea care, chiar condusă cu bune intenții, efectuează o triere între ceea ce este credibil şi ceea ce nu este, rău e că cititorul sau auditorul nu-şi va dezvolta simțul critic şi va deveni el însuşi o pradă şi mai uşoară în cazul informației false sau manipulate voluntar. Trecerea la index n-a fost niciodată altceva decât marca disprețului curiei romane față de enoriaşii considerați ca infantili şi deci incapabili să aleagă grâul literar de neghina mediatică.

Am întâlnit un număr de internauți experimentați, în particular adolescenți, care nu se lasă atât de uşor înşelați, controlează ei înşişi informațiile, nu se comportă în maniera naivă a părinților lor stupefiați de ceea ce pentru ei este o tehnologie nouă şi inevitabil credibilă. „Este scris, deci este adevărat!”. Este suficient să vezi reacțiile în familii când apare un mesaj care lansează o alertă cu privire la un nou virus informatic deosebit de feroce. Cel mai adesea este vorba despre un hoax, adică o păcăleală pe Internet. Părinții se agită, copiii învață repede să detecteze, să stăpânească, şi se amuză pe seama bieților babaci depăşiți! LOL!

Din fericire, omenirea a ştiut să facă fată întotdeauna şi să se adapteze la noile amenințări, şi putem spera că, în urma dezinformării şi suprainformării, oamenii vor învăța într-o zi să devină sceptici.

Omul este un primat superior conceput pentru a trăi în mici bande de câteva zeci de indivizi maximum. De fiecare dată când se întâlneşte cu unul dintre semenii săi, trece printr-un stres normal. Un atavism programat.

Din cauza urbanizării din ce în ce mai ridicate, în loc

să se întâlnească de câteva zeci de ori pe zi cu alți membri din clanul său, întâlnește mii în metrou, în magazine... Această hiperstimulare permanentă nu poate să nu aibă consecințe asupra echilibrului sănătății sale.

Cu toate acestea, am văzut, stresul nu este nimic în sine, el poate avea chiar efecte pozitive atâta timp cât subiectul are sentimentul că-l ține sub control. Pe de altă parte, din momentul în care persoana pierde controlul evenimentelor, se pot declanșa stări patologice uneori foarte grave. Individul nu trebuie să recurgă atât la ideea reducerii stresului cât la aceea a deținerii controlului asupra acestuia.

Noi suntem suprainformați și așa vom rămâne, este un fapt și trebuie să trăim cu ideea asta.

Ameliorarea educației

Nu trebuie să ne imaginăm că efectul nocebo se limitează doar la simptome psihologice. Bineînțeles, cel mai evident este la nivelul durerii și al insomniei, dar putem observa amprenta sa asupra maladiilor psihosomatice (ulcer la stomac, eczemă, psoriazis, astm bronșic...) și chiar organice (cancer, infecții). Știm de exemplu că putem, grație „leacului de șarlatan”, să modificăm în sensul bun ca și în cel rău tensiunea arterială, aciditatea gastrică, rata colesterolului, numărul de globule albe. După cum am văzut, chiar sistemul imunitar este accesibil la sugestie și la condiționare.

De vreme ce îi învățăm pe medici să repereze noutatea științifică bună și să o separe de intoxicarea șarlatanească explicându-le la facultate cum să se orienteze prin labirintul hiperinformației medicale, de ce nu organizăm la școală, la colegiu și mai ales la liceu, la sfârșitul studiilor, câteva întâlniri ale elevilor cu medicul de cartier și cu alți profesioniști din alte domenii, politicieni, jurnaliști,

economişti... pentru a ajuta publicul profan să înțeleagă ceea ce citeşte, să trieze informațiile, să dejoace înşelătoriile vehiculate de anumite mijloace de comunicare în masă fără scrupule? Nu va fi foarte greu ca învățare, ar fi suficient să li se dea de citit elevilor articole bune şi rele şi să se evidențieze ce anume face diferența dintre ele.

Unul dintre dascălii copiilor mei le dădea să citească elevilor o carte din colecția Harlequin, jocul constând în a-i întreba de ce lucrarea e rea. Este vorba de una dintre cele mai bune metode pedagogice. Li s-ar da copiilor nişte articole pline de erori, de afirmații nedemonstrate şi ar fi întrebați, ca un exercițiu, să repereze insuficiențele în aşa fel încât aceşti viitori adulți să fie pregătiți să nu se încreadă în neadevăruri. Li s-ar propune de exemplu elevilor un extras din Mein Kampf şi le-am cere să analizeze expună de ce argumentele antisemite sunt în acelaşi timp seducătoare, deci populiste şi fundamental inepte în argumentarea lor aşa-zis ştiințifică. Acelaşi lucru cu un discurs de Mao sau Stalin, Pinochet sau Mussolini. Sunt gata să pariez că, organizând instrucția civilă în această manieră, vom deschide calea unei noi generații, mai frecventabilă decât era aceea a părinților noştri... şi a noastră.

În compensație, absența în interiorul coloanelor jurnalelor şi a claselor şcolare a unui anumit număr de cuvinte şi concepte care se cuvin îmi fac mai puțin simpatice acest gen de mijloace de comunicare în masă. Aceste cuvinte sunt: „Nu este bine” şi „Mulțumesc”.

„Nu este bine”.

Această propoziție pare să fi dispărut din limbajul jurnalistic, căci atât de demodat a devenit să faci morală. Când adolescenții asediază străzile, ard maşinile, trag cu gloanțe reale în forțele publice, persoanele cultivate vor explica în mod savant că bieții copii nu fac decât să-şi strige

disperarea într-o lume de şomeri, de discriminări şi de sărăcie. Nimeni nu va spune că sunt nişte mici derbedei şi câteva muştruluieli bine făcute cu câţiva ani în urmă nu ar fi fost inutile. Şi chiar dacă viaţa este dură pentru părinţii şomeri, acesta nu este neapărat un motiv suficient pentru ca ei să abdice şi să renunţe la rolul lor de educatori, căci este iluzoriu să ne gândim să-i transferăm asistenţilor sociali, dascălilor, psihologilor sau educatorilor de stradă; nici chiar cei mai buni nu ar şti să-i înlocuiască pe părinţi.

Când angajaţii unei uzine în debandadă deversează cianură în râul din apropiere, nu vom spune niciodată (atenţie, jurnalistic incorect!) că aceşti distrugători ai mediului ar merita să fie puşi la zid; nu, vom spune încă o dată că este un strigăt de disperare.

Fie că vrem sau nu, neblamându-i niciodată pe cei care provoacă pagube, pe autorii dezastrelor ecologice, media se arată puternic inductoare de nocebo.

În urmă cu câţiva ani, am fost intervievat de un mare cotidian regional cu privire la moartea prin suicid a unui prim-ministru francez. Mi-am permis să spun că mi se părea imprudent din partea presei să cânte osanalele unui om de onoare care făcuse acest gest când se simţise... dezonorat. Se vorbea foarte mult la acea vreme despre povestea împrumutului unei sume mari de bani care semăna foarte mult a cadou. Am insistat asupra riscurilor de contagiune ale suicidului, căci este bine ştiut că acest gen de gest foarte mediatizat şi foarte tămâiat riscă foarte mult să le dea idei altora. Ştim că, în anumite culturi, precum a Japoniei, suicidul este un lucru frecvent, căci este extrem de onorabil. Încă un efect nocebo al culturii. Pe scurt, am afirmat din punctul meu de vedere ca psihiatru că a te sinucide „este tragic, este trist, este cumplit pentru cei apropiaţi, este expresia unei suferinţe teribile, dar că, în ciuda a orice, nu este totuşi bine”! În aceeaşi seară,

jurnalistul, foarte jenat, mi-a telefonat pentru a-mi spune că, spre marele său regret, articolul său fusese cenzurat de către direcțiune. „Cuvintele dumneavoastră sunt probabil cele mai interesante pe care le-am adunat cu privire la acest eveniment. Dar, cum spuneți că a te sinucide nu este neapărat glorios sau respectabil, riscul unui proces din partea familiei este foarte crescut”.

Cu alte cuvinte, nu este bine să spui că nu este bine.

„Mulţumesc”.

Alt cuvânt dispărut. Când un guvern, o instituție, o întreprindere acordă un avantaj, oricare ar fi el, reacția imediată a celor interesați este „Nu iese la socoteală”. Nu cred că am auzit niciodată un colectiv, un sindicat, o organizație, cu atât mai puțin o opoziție să declare: „Ne-ați acordat jumătate din ceea ce am revendicat, mulțumesc. Vom relua repede lupta pentru a obține mai mult, dar salutăm acest prim efort”. Este mai degrabă: „Sub presiunea organizațiilor noastre şi în fața determinării camarazilor noştri, direcțiunea a sfârşit prin a da înapoi”. Deşi este foarte des adevărat, rămâne faptul că orice gest pozitiv trebuie salutat.

Neexprimând niciodată recunoştința, media se arată încă o dată inductoare de nocebo.

Dacă încă din şcoală am reintroduce aceste două cuvinte de curtoazie elementară şi de pace socială, lumea ar fi fără îndoială mai puțin reacționară (?) şi desigur mai blândă...

Informaţie şi prevenţie de masă

Sylvain are 42 de ani. Este un tânăr cadru dinamic şi motivat, deşi un pic anxios în legătură cu avizul şefilor săi. De câteva săptămâni doarme mai puțin bine, fără îndoială din cauza unui surplus de muncă. Ca majoritatea colegilor

săi, este pe cale să nu mai lucreze. Navigând pe Internet, dă din întâmplare peste un articol denunțând consecințele dezastruoase ale plombării dentare. Amalgamurile utilizate conțin mercur, substanță cunoscută pentru înalta sa toxicitate. Sunt enumerate foarte numeroasele simptome posibile. Articolul precizează că este periculoasă scoaterea plombelor, căci există riscul de a elibera dintr-odată o mare cantitate de mercur! De atunci, Sylvain nu mai are trai. Intră în panică la cea mai mică indispoziție, la cea mai mică bubiță. Îşi ascultă cu anxietate gâlgâielile produse de tubul digestiv, se panichează din cauza furnicăturilor percepute pe partea laterală a mâinii drepte, se sperie când îi tremură pleoapa dreaptă. Convins că are o maladie neurologică degenerativă de tipul sclerozei în plăci, termină prin a demisiona. Soția sa, exasperată, îl părăseşte, luându-şi copiii. Nu mai are locuință, căci în momentul divorțului a trebuit să vândă. Este un şomer, un om fără casă, care se prezintă la consultație.

Între atitudinea guvernului englez, care îşi dă seama de pericolul consumării de vaci hrănite cu făinuri de proastă calitate, dar care se fereşte bine să comunice în legătură cu acest subiect şi se grăbeşte să le expedieze în străinătate, şi hipercomunicarea anxiogenă ar trebui probabil inventată o cale de mijloc. Cu siguranță, gripa a fost un pic prea mediatizată. Cu toate acestea, spoturile publicitare care arată cum putem să o stăpânim evitând riscurile de contagiune – „Suflați nasul într-un şervețel de unică folosință, aruncați şervețelul într-o pubelă închisă, spălați-vă pe mâini cu săpun” – au făcut să scadă rapid anxietatea ambiantă. Nimic de-a face cu teama viscerală declanşată de amenințarea gripei aviare, „acelaşi virus ca la gripa spaniolă, milioane de morți, mai mulți decât pe câmpul de bătaie din timpul măcelului din 1914 – 1918”. Cu prilejul amenințării gripei A (HIN1), niciunul dintre pacienții mei (cu excepția

câtorva pacienți suferind de TOC) n-a manifestat vreo nelinişte particulară, contrar a ceea ce observasem cu prilejul amenințării (ipotetice a) gripei aviare, căci la acel moment sentimentul dominant era de neputință: era suficient să dai puțină pâine porumbeilor pentru a risca să te trezeşti la cimitir.

Publicul are un larg acces la ştiința medicală mulțumită presei şi Internetului şi trebuie să profite de asta. Dar informația poate deveni suprainformare, cunoaşterea prost digerată poate conduce la descurajare. Este de neconceput, dacă stăm să ne gândim, ca în niciun moment sistemele de educație să nu se aplece asupra acestei chestiuni. Cum este de necrezut că dactilografia nu este predată şi obligatorie la şcoală într-o vreme în care toată lumea sau aproape toată lumea îşi petrece viața tastând. Cu riscul de a mă repeta, poate că dacă şcoala i-ar învăța pe copii cum să analizeze informațiile, cum să le decorticheze, să separe adevărul de minciună, să se apere, lumea ar fi schimbată. Informația este un medicament şi, ca în cazul oricărui medicament, modul în care ni-l administrăm contează la fel de mult ca rețeta. Odată ce zvonurile nefondate au fost eliminate şi informațiile serioase luate în considerare, devine uşor să te aperi, să te „vaccinezi”, să-ți pui o „masca”, pe scurt, să găseşti o protecție şi astfel să eviți să te cufunzi în disperare. Am văzut, sentimentul de control al situației întăreşte apărarea imunitară, pe când pierderea controlului o face să se năruiască. Pornind de la această simplă constatare, putem considera că o informație corectă în ceea ce priveşte gripa A contribuie la reducerea periculozității şi a extinderii ei, nu atât prin limitarea propagării sale, cât prin întărirea sistemului imunitar.

Pledez aşadar pentru înființarea unui program de învățare specific şi oficial, încă din şcoala primară, permițându-le elevilor să-şi dezvolte simțul critic şi să ştie

să navigheze pe Web, cu scopul de a nu-i lăsa să înghită cine ştie ce nerozie sau să se lase angrenați în poveşti sordide. Ar trebui ca profesorii să fie formați în scopul acesta, să fie motivați. Să nu fie adăugată această materie la toate celelalte, ci să fie integrată în fiecare materie, elevii să fie învățați să spicuiască informația bună în hățişul rețetei. Franța, se ştie, este țara unde a fost inventată plăcinta din foi cu cremă. Nu trebuie să credem că această specialitate nu există decât în patiserie. La şcoală îngrămădim programele până când obținem un ansamblu total indigest, ca să nu spunem scârbos, bun să-i dezguste pe elevii cei mai motivați.

Ar trebui, de asemenea, ca învățământul național să dorească să-i învețe pe şcolari să gândească şi nu să-i formeze aşa încât să-i transforme în buni consumatori. Există numeroase alte exemple de plăcinte din foi cu cremă, mai ales în materie legislativă, fiscală între altele.

Catastrofe f**ără** solu**ţ**ii

Cel mai adesea medicina este capabilă să stăpânească boala, dar nu reuşeşte de fiecare dată. Uneori, microbul, metastaza, degenerescenta se răzvrătesc, nu răspund la tratament. De ce?

Astăzi nimeni nu poate răspunde la această întrebare. Putem în compensație să examinăm cazurile în care alte abordări permit obținerea unor succese acolo unde ştiința occidentală nu poate face nimic. Bineînțeles, se vor găsi mereu nişte oameni de ştiință care să spună că nu există o evaluare obiectivă care să permită afirmarea eficacității acestor alte remedii care nu acționează probabil decât prin intermediul unui efect placebo, şi aceasta pentru că boala se vindecă adesea singură, slavă Domnului! Şi este adevărat. Dar nu ar fi chiar aceste cazuri neştiințifice, prost evaluate, aceste vindecări „miraculoase”, neadiționale, neinventariate

de către epidemiologi cele care ar trebui să-i intereseze pe oamenii de ştiinţă?

Să ne gândim de exemplu la cazul lui David Servan-Schreiber, aşa cum îl furnizează în ultima sa lucrare. Tânăr, autorul traversează o perioadă de stres legată de o activitate profesională debordantă, o igienă de viaţă discutabilă şi dificultăţi afective personale. I se descoperă atunci din întâmplare o tumoare cerebrală. Un gliom, adică un proces în principiu întotdeauna mortal, pe termen mai lung sau mai scurt. Este tratat în manieră clasică, chirurgie, radioşi chimioterapie. Îi este mai bine, grijile sale se îndepărtează. Din nefericire, o nouă problemă personală se profilează. Recidivează. Din nou tratament clasic. Dar de această dată tânărul cercetător decide să ia problema pieptiş. Un pic megaloman, este convins că va găsi Soluţia. Adună datele ştiinţifice, dezvoltă o teorie originală, are sentimentul că medicina convenţională nu face tot ceea ce ar trebui să facă. Un nou Sfânt Gheorghe, dobândeşte convingerea că el, psihiatrul, va descoperi una dintre armele necesare pentru a doborî balaurul ascuns în neuronii săi.

Şi, prin însuşi acest fapt, dobândeşte controlul psihologic al stresului reprezentat de maladie.

David se vindecă de un proces în mod normal incurabil şi destul de repede mortal. Recent, am vorbit despre cazul lui cu un prieten neurolog. El nu a vrut niciodată să creadă în vindecare, argumentând că fusese probabil o eroare de diagnostic... Pare totuşi uimitor că anatomopatologii din Pittsburg s-au înşelat în această privinţă, pentru că odată îndepărtată, tumoarea recidivantă a fost analizată, iar erorile sunt mai mult decât rare în domeniu. Că eşantioanele au fost inversate în două reprize la mai mulţi ani distanţă ar dezvălui un miracol şi/sau neglijenţă, ca să nu spun mai mult!

Atenţie! Nu sunt pe cale de a spune că David Servan-

Schreiber este un animal de laborator, nici că metoda sa nu este decât un placebo. Nu am competenţele necesare pentru a judeca validitatea abordării igienico-dietetice pe care a pus-o la punct. Eu zic pur şi simplu că a avut o convingere şi, în consecinţă, o stăpânire a stresului care au fost atât de puternice încât probabil au intensificat la maxim apărarea imunitară, făcând-o să coopereze cu metoda sa. Pe cât disperarea face să explodeze cancerul, pe atât controlul... îl stăpâneşte!

Alţi bolnavi se vindecă prin alte mijloace, mai puţin ştiinţifice în argumentarea lor, cu siguranţă la Lourdes, alţii datorită meditaţiei, sportului... Toate incită şi invită apărarea lor imunitară, interferonul, limfocitele, să organizeze o rezistenţă împotriva ocupantului.

Media ne descurajează, ne intoxică, ne formatează? Să organizăm de asemenea rezistenţa. Ştim astăzi că nu am putea trăi fără ajutorul microbilor buni, aceia care prosperă pe pielea noastră, pe mucoasele noastre şi că, în anumite condiţii spitaliceşti, aceşti aliaţi selecţionaţi de antibiotice şi de o asepsie urâtă devin nişte prădători terifianţi, care răpun milioane de oameni provocând boli nozocomiale. Mijloacele de comunicare în masă sunt componente indispensabile supravieţuirii speciei. Ele i-au permis speciei noastre să supravieţuiască datorită difuziunii rapide a informaţiilor cruciale şi a dezvoltării unei pedagogii de masă. Să fii jurnalist este cea mai frumoasă meserie din lume! Atunci, să nu selecţionăm ce este urât, să nu ne lăsăm hărţuiţi, să nu transformăm acest instrument minunat într-o armă de distrugere în masă.

Ce înv**ăţă**turi s**ă** tragem din aceste exemple?

Anun**ţ**area diagnosticului

Prima învăţătură este că sentimentele de neputinţă, de disperare, de descurajare sunt cele care urmează negreşit

anunțului unui diagnostic de maladie mortală, agravând-o. Medicii au aşadar o responsabilitate majoră în acest moment crucial din viața pacienților lor. De maniera în care trebuie să prezinte lucrurile depinde toată succesiunea de evenimente. Se aude încă vorbindu-se, din ce în ce mai nefericit, de diagnostice comunicate la telefon, prin curier sau enunțate în grabă pe un culoar de spital... Cu siguranță, medicii sunt oameni ca toată lumea, se tem de moarte. Probabil mai mult decât alții, pentru că moartea este una dintre motivațiile conştiente ale vocației medicale. Este fără îndoială unul dintre motivele pentru care adoptă adesea atitudini de eschivare şi de evitare. Nu este mai puțin adevărat că acest tip de comunicare neprielnică a diagnosticului agravează considerabil prognosticul pacienților care se simt abandonați, singuri în fața monstrului, fără niciun control asupra situației.

Iată de ce ar fi urgent ca facultățile de medicină să se angajeze (în sfârşit) să-i formeze pe studenți prin prisma acestui tip de comunicare, să pună la punct lucrări dirijate cu jocuri de rol în care ei ar trebui să interpreteze rolul unui bolnav de cancer. Foarte rar se întâmplă ca medicii să îndrăznească să se identifice cu pacienții lor. În Statele Unite, în anumite state, la începutul studiilor, tânărul student la medicină trebuie să se prezinte în mod anonim într-o secție, să stea într-o sală de aşteptare alături de alți bolnavi, să fie supus unei consultații, să fie examinat în detaliu, pe un pat de spital, cu scopul de a-şi da seama ce se petrece. Ca profesorii să încerce să-i facă să devină conştienți de dorința inconştientă de fugă care ne cuprinde pe toți când suntem confruntați cu moartea. Doar tehnici precum punerea într-un rol de psihodramă permit dezvoltarea unor atitudini corespunzătoare. Şi acelaşi lucru este valabil şi pentru infirmiere. Pentru că ele evită, de exemplu, să ia un aer compătimitor, excesiv de gentil, atunci

când intră în camera unei persoane pe care o consideră condamnată. „Este ce poate fi mai rău!”, iată ce-mi destăinuia destul de recent unul dintre pacienții mei care ieşea dintr-o secție de oncologie.

Deşi un pic cam timid pentru gustul meu, filmul *Home* propune la final un anumit număr de soluții pentru problema încălzirii planetare. Există, de asemenea, nişte spoturi televizate care explică anumite gesturi ecologic corecte la ora actuală. Pe scurt, presa civilizată, jurnalele respectabile, scrise sau televizuale, ar putea face efortul, de fiecare dată când transmit un anunț catastrofic, să-l îmbine cu o concluzie constructivă. Un copil s-a înecat? Este oribil, să-i lăsăm liniştiți pe părinți şi să-i intervievăm mai degrabă pe primarii care nu au ştiut să amplaseze dispozitive eficace, alarme de bazin, instructori de înot...

Abordarea mea este angelică, cu siguranță), dar cum să facem altfel?

Împărtăşirea cunoştințelor

Arsenalul terapeutic, oricare ar fi boala în chestiune, este acum suficient de consecvent, iar rezultatele suficient de concludente, pentru ca medicii să aibă sentimentul legitim al unui anumit control asupra derulării operațiilor. Lor le rămâne să transmită acest sentiment pacienților. O explicație detaliată, punct cu punct, etapă după etapă, diverse operații, chirurgie, chimioterapie, radioterapie, redau forța şi curajul în fața ultimei încercări a vieții şi permit dobândirea unui sentiment de control, condiție necesară, încă o dată, nu numai unui bun confort psihologic, ci, de asemenea, unei stimulări a apărării naturale a organismului.

Educația ştiințifică a populației este din ce în ce mai importantă şi emisiunile ştiințifice nu foarte austere ar putea fi difuzate un pic mai des în *prime time*. Asistăm la

încercări de difuzare la ora 20.30 a unor emisiuni medicale de calitate precum *Le Magazine de Santé* şi publicul pare să le urmărească. Nu ştiu dacă ar trebui luată în considerare o reglementare, nişte procentaje, acest gen de măsuri fiind adesea evitat, dar mi se pare că principalele canale ar putea să ajungă la un *gentleman agreement*, la un soi de echilibru. În fond, un canal de bună calitate ca *Arte* a ştiut să-şi găsească publicul, în ciuda rânjetelor canalelor concurente. Să ne amintim de glumele invidioase ale paiaţelor de la *Info* în primii ani de la lansarea sa.

Transmiterea mijloacelor de autoapărare

O explicaţie ştiinţifică detaliată şi serioasă a stării de cunoştinţe: mecanismele în cauză, urmate de expunerea precisă a ceea ce trebuie sau nu făcut, iată maniera bună de a-i întări pe bolnavii de cancer confruntaţi cu metastazele! Astăzi vedem soţii în bucătărie pregătind gustarea soţului lor bolnav cu ajutorul, de exemplu, al lucrărilor de dietetică anticancer în chip de cărţi de bucătărie, şi nu putem decât să le felicităm, căci este dovada unei forme familiale de organizare strategică împotriva procesului malign. Nu este vorba în niciun caz de a se îngriji cu acest tip de abordare, ci doar de a însoţi tratamentul chimiosau radioterapeutic şi, pe cât posibil, de a creşte eficacitatea sa întărind apărarea imunitară prin intermediul mecanismelor psihologice.

Combaterea efectului nocebo al medicinei hipertehnologice

Nu este vorba aici de a face procesul medicinei occidentale. Progresele sale sunt imense şi rezultatele indiscutabile, căci ea salvează zilnic mii, ba chiar milioane de vieţi pe planetă. Este vorba doar de a încerca să o rectificăm, să o facem să devină conştientă de imperfecţiunile sale. Atunci când un medic, controlându-şi

prost propria angoasă în fața morții, trântește anunțul diagnosticului unei maladii grave pacientului său, ocolește explicațiile cu privire la procesul terapeutic, se arată anxios, neîncrezător, cu fața pesimistă, declanșează fără știrea sa un efect nocebo major. Uneori, anxietatea medicilor este de o așa natură că îi i face să devină agresivi.

De ce corectitudinea politică face atâtea ravagii în mass-media noastră europeană? De ce o asemenea autocenzură? De ce acest refuz de a transmite informații pozitive sau considerate inavuabile? Este teama de a trece drept naiv sau, mai pervers, dorința de a menține în casta singurilor inițiați conectați ceea ce nu s-ar putea transmite poporului? Mi-a rămas întipărită în minte o discuție cu un jurnalist american cu prilejul morții lui François Mitterand. Ceea ce-l stupefia cel mai mult era că toată presa pariziană cunoștea perfect de la începutul maladiei mortale care avea să-l răpună că președintele întreținuse din banii contribuabililor o a doua familie și că nimeni nu publicase asta. Sau nu a îndrăznit să publice. De negândit dincolo de Atlantic! Acest adevăr nu ar fost totuși bun de spus? Nu era vorba de viața privată, ci de viitoarea moarte a șefului de stat și de deturnare de fonduri! Oare din cauza proceselor de identificare cu șeful de stat să se fi multiplicat de atunci poveștile de abuz de bunuri sociale și publice? Știu, exagerez... un pic în cercetarea mea a efectului nocebo.

Rolul mijloacelor de comunicare în masă este fundamental, căci ele au devenit marii actori în sănătate publică. Că vorbim despre presă, Internet, politică, justiție, religie, medicină, toate au o influență asupra publicului lor și pot favoriza sau, dimpotrivă, pot reduce riscurile de îmbolnăvire. Problema nu constă în difuzarea de știri eronate sau catastrofale. Nu constă nici măcar în repetarea neobosită a informațiilor stresante, căci este clar că acest fenomen este ireversibil și că nimic și nimeni nu este și nu

va fi în măsură să înfrâneze această nouă manieră de comunicare. Pentru a supravieţui, media va fi din ce în ce mai înclinată spre senzaţionalism şi intoxicare. Chiar dacă, la fel ca majoritatea confraţilor mei, am câteva rezerve fată de conservatorismul aproape constant al Ordinului Medicilor, mi se pare că acest tip de instituţie aleasă de către egali (deci, în principiu, nu foarte politizată), dotată cu o existenţă legală şi puteri oficiale, cu precădere disciplinare, rămâne cea mai bună garanţie a funcţionării unei profesii. Crearea unui Ordin al Jurnaliştilor mi s-ar părea aşadar o idee destul de bună.

Pentru un ordin al jurnaliştilor?

De fiecare dată când am abordat această chestiune cu jurnalişti sau cu oameni politici fie am declanşat strigăte ca din gură de şarpe, fie am provocat ridicări de umeri amuzate. În plus, m-au făcut să înţeleg că mă amestec în ceva care nu mă priveşte pe mine, medicul, şi că în orice caz, odată cu Internetul, mijloacele de comunicare în masă au devenit complet incontrolabile. Curios argument, căci această chestiune era deja respinsă cu dosul mâinii încă înainte de crearea Internetului. Eu cred, din punctul meu de vedere, că publicul este perfect capabil să separe informaţia necontrolată de aceea vehiculată de media corectă. Dacă numitul public, pe care ar trebui să începem să-l considerăm ca fiind compus din oameni, nu neapărat ignoranţi sau proşti, ar şti că numita presă este fabricată de jurnalişti care acceptă să se supună unui cod de deontologie sub autoritatea unui ordin profesional, asta nu ar putea decât să-i adauge credibilitate. Societăţi de jurnalişti însărcinaţi să vegheze asupra eticii, asociaţii de redactori s-au mobilizat de altfel recent. *Les Assises internationales du journalisme* au permis lansarea unui anumit număr de idei. Ideea unui Consiliu de presă care să ducă muncă de

meditație şi de regularizare a fost acum lansată.

Sunt conştient că aceste propuneri nu sunt consensuale. Ele sunt chiar foarte polemice, nu trebuie decât să judec după reacțiile anturajului meu. „Te înşeli, să vedem, informația obiectivă nu există, ea va fi inevitabil controlată de către cei la putere, va deveni un instrument de manipulare”. Sau: „Tu eşti un visător periculos, ordinul medicilor este o instituție creată de Vichy, ea a fost mereu hiperconservatoare, ba chiar reacționară, nu trebuie decât să ne amintim de mai 1968!”

Şi totuşi, insist. Libertatea presei nu poate fi concepută decât dacă jurnaliştii acceptă o anumită regularizare deontologică.

Atunci ar trebui să creăm un consiliu al ordinului jurnaliştilor dotați cu veritabile puteri disciplinare? Este adevărat că pentru moment funcționarea ordinului medicilor nu îndeamnă foarte mult la reproducerea sa, chiar dacă o condamnare în bloc nu pare foarte îndreptățită. Conservatorismul reacționar, corporatismul, sunt ele inevitabil legate de funcționarea unui ordin? Este o chestiune de componență, de competență, de modalități de alegere, pe scurt, de maturitate a unei profesii.

CAPITOLUL X
CONCLUZII

Informația trebuie administrată în acelaşi timp ca un vaccin (prevenție) şi ca un remediu (tratament al informației, explicații de texte.) Cum tocsinul îl prevenea pe şerb în legătură cu iminența pericolului şi îi permitea să se pună la timp la adăpostul meterezelor, mijloacele de comunicare în masă servesc, sau mai degrabă ar trebui să servească, la

punerea noastră în gardă, să ne avertizeze. Se pare că în zilele noastre, majoritatea fabricanților de informație au pierdut din vedere rațiunea îndeletnicirii lor. Cu riscul de a mă certa cu un anumit număr de jurnalişti (răi), ştirile nu mai sunt făcute pentru a informa, ci pentru a face audiență. Cum cercetătorul nu caută decât să publice, nu să găsească, buletinul informativ nu mai serveşte decât la producerea de informații.

După modelul limbii lui Esop, mijloacele de comunicare în masă sunt cel mai bun şi cel mai rău dintre lucruri. De ceva timp, din nefericire, ele sunt mai degrabă de partea răului, trebuie să recunoaştem. Dar eu nu vreau să le întind cititorilor cursa pe care am denunțat-o în toată această lucrare. Nu vreau să-i las fără speranță, să-i instalez într-un nou labirint fără ieşire.

O lume fără speranță.

Trebuie s**ă** râdem de toate?

Într-o bună zi, cetățenii anticei Abdera l-au pus pe Hipocrat, cel mai mare medic al tuturor timpurilor, să-l examineze pe Democrit, un filosof celebru considerat foarte ilar. A fost fără îndoială prima expertiză psihiatrică din toate timpurile. Aceşti oameni cumsecade erau neliniştiți în legătură cu sănătatea mintală a filosofului Democrit, pe atunci un locuitor foarte în vârstă, dar celebru, al frumosului lor oraş.

În fiecare zi, el cobora în port şi se prăpădea de râs. Un râs de nepotolit, de nestăpânit. Irezistibil!

După ce discutase cu Democrit, Hipocrat a înțeles că acesta din urmă nu era deloc nebun. Ceea ce tocmai observa era comedia umană, forfota furnicilor bipede. Activitățile din port unde se vedea cum erau descărcate mărfuri inutil extrase şi transportate din cele mai îndepărtate colțuri ale lumii îi păreau atât de ridicole încât

nu meritau nimic altceva decât ilaritatea.

O prefigurare afurisită a transporturilor noastre aeriene moderne de fructe în afara sezonului.

Democrit, precursorul economiei durabile! Nevoia de distanțare fată de absurditatea eforturilor umane este cea care traduce râsul filosofului.

Hipocrat a fost profund impresionat. Când i-a părăsit pe locuitorii din Abdera contrariați, le-a mulțumit cu efuziune pentru că i-au permis să-l întâlnească pe acest personaj care se dovedise, spunea el, „cel mai înțelept om din lume”.

Putem râde de toate, nu cu oricine, desigur, iar umorul este fără îndoială mijlocul cel mai puternic de a scăpa de disperarea condiției umane sortite neantului.

Optimismul este cu siguranță cel mai puternic dintre toate medicamentele, iar eu încerc să absorb o doză bună în fiecare zi.

Acesta nu este evocat cum ar trebui în studiile de medicină şi fără îndoială în şcolile de jurnalism. Şi totuşi, s-a stabilit de-acum că optimiştii trăiesc mai bine şi mai mult timp. Umanitatea a ştiut mereu să reacționeze, să facă față, să iasă din cele mai grele situații. Să-i acordăm încredere, să aplicăm câteva rețete simple, să luăm distantă şi, mai ales, să învățăm din nou să râdem.

Rezilien**ţă**?

Criza financiară face ravagii, este indiscutabil, dar am putea insista un pic mai mult asupra aspectului său decapant. La fel ca un detergent, putem spera că ea va moraliza un pic practicile financiare. Vânzarea de automobile se va prăbuşi? Dur pentru angajați, dar extraordinar pentru viitorul planetei. Aceasta îi obligă pe constructori să se aplece asupra vehiculelor proprii. Rezervele de cărbune se epuizează, prețul petrolului creşte?

Cu atât mai bine, vom închide uzinele electrice poluante şi vom face electricitate ecologică. Vaca nebună face să planeze o ameninţare de catastrofa sanitară majoră? Să sperăm că nu, să ne luăm măsuri bune de prevenţie, iar consecinţa va fi o alimentare corectă a animalelor din gospodăria agricolă: să le dăm iarbă erbivorelor! Şi teama va antrena o scădere a consumului de carne roşie, ceea ce nu poate decât reduce numărul de infarcte, de accidente vasculare cerebrale şi de alte afecţiuni circulatorii legate de aterom. Nu am termina să desprindem consecinţele fericite, pe termen mediu sau lung, ale majorităţii dramelor pe care le trăim în cotidian.

În fond, Revoluţia franceză cu excesele şi (t) erorile sale nu a fost la originea Declaraţiei Universale a Drepturilor Omului şi Cetăţeanului şi a fiicei sale, democraţia modernă?

Cel de Al Doilea Război Mondial şi monstruozităţile sale, ororile sale, nu au provocat oare o conştientizare în legătură cu antisemitismul, rasismul, eugenismul şi alte inepţii periculoase? Şi cu ce preţ, bineînţeles!

Acelaşi Al. Doilea Război Mondial urmat de Liberare nu a avut drept consecinţă dreptul de vot pentru femei, Cei Treizeci de ani de Glorie, sfârşitul colonialismului?

SIDA este o oroare, nimeni nu va tăgădui asta, dar cel puţin a avut drept consecinţă faptul că drepturile homosexualilor sunt afirmate, că toleranţa în privinţa lor a crescut, cei care se manifestă deschis s-au înmulţit, iar creativitatea atâtor gays şi bisexuali a ieşit la lumină, ca în cazurile lui Platon, Oscar Wilde, George Sand, Frantpoise Sagan, Jean Cocteau, Jean Marais, Yves Saint Laurent, Karl Lagerfeld, Jack Lang, Frederic Mitterrand şi mulţi alţii.

„Uneori nefericirea ne aduce avantaje”. Acest vechi dicton prefigurează teoria rezilienţei atât de dragă amicului meu Boris Cyrulnik. Eu nu spun că trebuie să te bucuri când un eveniment negativ se produce, ci cred pur şi simplu că cercetarea sistematică a posibilelor consecinţe sau a

rezultatelor fericite ar avea ceva pozitiv pentru moral şi, mai ales, pentru sănătatea mulțimii.

Scopul acestei cărți este tocmai acela de a descrie efectul nocebo al mediei, dar nu de a cădea în cursa care a fost întinsă pentru a da un sentiment de catastrofa ineluctabilă. Un sentiment de nevindecare mediatică.

Altă dată, când o infecție sau o afecțiune imunitară era amenințătoare, i se injecta bolnavului o substanță septică pentru a declanşa un abces de fixare, care era incizat imediat pentru a evacua puroiul. Era dureros, era periculos, dar eficace, căci era o manieră de a stimula apărarea imunitară a organismului. Această tehnică a fost abandonată datorită apariției antibioticelor şi este cu atât mai bine. Dar când nişte abcese lovesc planeta noastră, să încercăm incizăm răul şi să ne întărim apărarea imunitară. A fost nevoie de două războaie mondiale îngrozitoare pentru ca pacea să se instaleze în manieră durabilă pe vechiul continent şi ca ONU să existe în sfârşit. Să ne plângem morții, dar să salutăm stabilitatea noastră, cel puțin în Occident.

Nu suntem decât ni**ş**te **ş**obolani de laborator?

Şobolanul este, ca şi noi, în acelaşi timp un prădător şi o pradă. Şi el este omnivor şi trăieşte în societăți bine structurate. Este aşadar un model foarte interesant atunci când vrem să studiem omul. Henri Laborit a realizat o experiență dintre cele mai interesante: el a plasat un şobolan într-una din cuştile electrificate de acum familiare cititorilor mei. I-a trimis descărcări electrice dezagreabile, dar suportabile. Şocurile electrice erau repetate în manieră aleatorie şi şobolanul nu putea să scape. După câteva tentative care nu au dat roade, şobolanul a sfârşit prin a se îmbolnăvi, prezentând una dintre acele maladii somatice şi flagel al timpurilor noastre – tulburări alimentare, boli

cardiovasculare, maladii imunitare, cancer şi alte consecințe ale stresului. S-a îmbolnăvit şi a murit. După aceea, profesorul Laborit a instalat împreună doi şobolani pe care i-a supus la acelaşi regim. Au început repede să se bată şi, în final, şobolanul mai puternic l-a omorât pe cel mai slab, agresivitatea părând cea mai bună manieră de supraviețuire în fața stresului cronic în cultura şobolanilor. Potrivit lui René Girard şi cărții sale *Violenta şi sacrul* ştim că atunci când lucrurile merg rău, omul reprezentat acum de către mijloacele sale de comunicare în masă desemnează întotdeauna un țap ispăşitor, o victimă sacrificială, ereticul, aristocratul, burghezul, evreul, țiganul, străinul, nebunul, bancherul, capitalistul... Într-un cuvânt, celălalt.

Este foarte dificil de spus că mass-media ne angoasează doar pentru a face audiență şi deci bani. Este suficient să navigam pe Internet pentru a constata ce sunt numeroşi aceia care lansează zvonuri, calomniază, agresează, insultă... doar de amorul artei, nu pentru lovele. Majoritatea autorilor amenințărilor sunt binevoitori şi este sigur că în era cavernelor exista deja calomnia. Ea a apărut, aş paria, odată cu limbajul. Trăim într-o uriaşă cuşcă electrică şi suntem supuşi stresului de-a lungul vieții, emoțiilor legate de suprapopularea planetei şi foarte frecventelor interacțiuni cu congenerii noştri şi, de asemenea, rapidității şi ubicuității comunicațiilor. Cancanul debordează instantaneu dincolo de limitele oraşului.

Nu ştiu dacă sunt mai multe războaie şi crime ca înainte, dar ceea ce ştiu este că sunt mai multe maladii cauzate de stres în sensul în care l-am descris pe parcursul acestui eseu.

S-ar putea ca şobolanii umani dominanți, politicieni, jurnalişti, medici, judecători, preoți, bloggeri să-şi streseze contemporanii doar pentru a supraviețui? Să se arate ei agresivii, să lanseze zvonuri neverificate, pentru nimic

altceva decât pentru a scăpa de descărcările electrice stresante reprezentate de frecuşurile repetate cu semenii lor? Să fie vorba de o strategie universală de regularizare a speciei? Este indiscutabil că suntem foarte numeroşi, şi în curând cuşca noastră planetară nu va mai dispune de suficientă hrană.

Hipermediatizarea stresantă poate să conducă la un suicid colectiv după modelul lemingilor, atunci când se înmulțesc prea mult?

Dacă această ipoteză se dovedeşte adevărată, va fi înspăimântător.

Marile placebouri ale istoriei

Nu din fericire, istoria ne învață că alți mari comunicatori au lansat alte tipuri de zvonuri, de sloganuri mai puțin distrugătoare, mai puțin agresive, mai puțin pesimiste, reuşite totuşi în planul succesului mediatic. Mesaje reluate la nesfârşit de-a lungul secolelor, şi chiar mileniilor pentru unii. Mă refer la cetățeni precum Confucius, Lao-Tzi, Buda, Iisus, Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela. Mesaje în chip de balsam, unguente în orice caz.

Zvonurile lor erau fără îndoială nefondate, dar s-au dovedit sacre şi binefăcătoare pentru specia umană.

CUPRINS

Informaţie şi prevenţie de masă
Catastrofe fără soluţii
Ce învăţături să tragem din aceste exemple?
Anunţarea diagnosticului
Împărtăşirea cunoştinţelor
Transmiterea mijloacelor de autoapărare
Combaterea efectului nocebo al medicinei hipertehnologice
Pentru un ordin al jurnaliştilor?

10. CONCLUZII

Trebuie să râdem de toate?
Rezilienţă?
Nu suntem decât nişte şobolani de laborator?
Marile placebouri ale istoriei

NOCEBO

Mijloacele media sunt capabile să ne afecteze sănătatea. Dovezile în acest sens sunt numeroase. Dar cum și de ce? Suntem în permanență informați despre tot ceea ce se întâmplă pe Pământ, iar acest lucru nu rămâne fără consecințe. Prin fluxul de informații catastrofice pe care îl difuzează, mijloacele de comunicare au puterea de a ne îmbolnăvi fizic, fără a mai discuta despre afecțiuni „banale" ca depresia, insomnia, anxietatea etc.

În lucrarea de față Patrick Lemoine – psihiatru specializat în explorarea și tratamentul tulburărilor de somn – analizează apariția unui fenomen nou: efectul nocebo, care este exact opusul beneficului placebo. După o reflecție critică și salutară pe marginea sistemului nostru de comunicații, autorul ne învață să ne protejăm și să regăsim un optimism rezonabil.



www.all.ro

ISBN 978-606-587-060-4

